



協康會油麻地中心

2020 年 5 月-6 月 網上活動通訊(特別版)

鑑於新型冠狀病毒疫情持續，為了保障大家的健康，以及在疫情中同大家打打氣，中心將 1-6 月份部份暫停的活動改用視訊軟件*進行，另亦加設一些新的活動，所有活動費用全免，敬請大家踴躍參加。至於其他暫停的活動將延期至另行通知為止，如中心恢復服務，網上活動將適時終止，如有查詢，請致電 3679 3060 聯絡中心職員。

*負責職員將在活動舉行前向參加者提供視訊軟件連結，請參加者適時進入

機構/中心消息



協康會慈善獎券 2020

協康會慈善獎券 2020 現正接受認購！每張售 HK\$20，券內附送 3 張優惠券，另有機會獲得總值超過 HK\$120,000 的豐富獎品！獎券收益將悉數用於本會非政府資助服務，支援有特殊需要兒童及其家人，把握訓練黃金機會，敬請踴躍支持！如欲支持，可聯絡中心職員。



2020 年 SPA 會籍續會

2019 年度 SPA 會籍已於 2019 年 12 月 31 日屆滿，若各會員仍希望於 2020 年繼續享用本中心服務，請由即日起郵寄劃線支票(支票抬頭請註明「協康會」，銀碼為\$50，背面寫上「會員姓名」及「會員編號」)至油麻地中心辦理有關手續。

備註：續會將不會另發新証，所有續會會員請保留現有之會員証。如會員遺失會員証，需向中心申請補發，並繳交\$30 之補証費用

會員資料更新

會員個人資料如有更改，如：聯絡電話及地址等，請致電 3679 3060 或以 WhatsApp 6064 7064 通知中心職員。

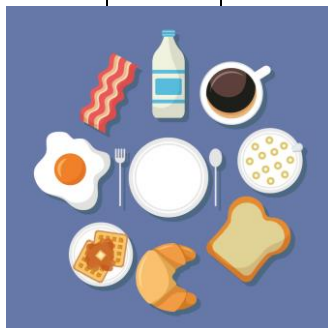
家長單元活動

名稱/編號	日期及時間	對象	名額	費用	地點	內容 / 備註	查詢
獨立· We Can YMT-20- 00016	9/5/2020 (六) 下午 2:30 – 4:30	家長 會員	20 名	免費	油麻地中 心/視訊 軟件	子女能夠獨立成長，相信是每一位父母心中的期望。透過是次分享會，協助家長掌握在日常生活中不同範疇(如：清潔、安全意識、煮食、金錢運用等)的培養子女獨立生活能力的方法。 講者：協康會職業治療師陳智豪先生 備註：上期通訊已報名者無需再報，中心會因應疫情而決定舉行方式	Fancy 姑娘



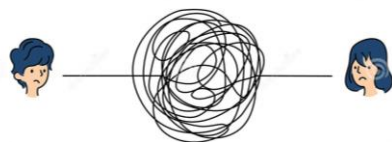
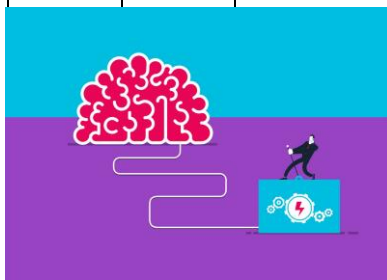
青年小組

名稱/編號	日期及時間	對象	名額	費用	地點	內容 / 備註	查詢
煮食 bb 班 <早餐篇> YMT-20- 00053	5/5, 7/5, 12/5 及 14/5/2020 (逢二、四， 共 4 節) 上午 10:00 - 11:00	青年 會員	4 名	免費	視訊軟件	因為疫情嘅關係，相信大家減少外出飲食。這個小組會教大家煮一些簡單的早餐。獨立生活冇問題!	職業 治療 師陳 姑娘
好歌獻 給你 YMT-20- 00054	6/5, 13/5, 20/5 及 27/5/2020 (逢三， 共 4 節) 下午 4:00- 5:00	青年 會員	8 名	免費	視訊軟件	每節環繞不同的主題(如世界和平、環保等)介紹歌曲予青年，同時提供機會予青年在網上平台與他人分享自己喜歡的音樂。	Larry Sir



青年小組(續)

名稱/編號	日期及時間	對象	名額	費用	地點	內容 / 備註	查詢
腦筋急轉彎 YMT-20-00055	13/5, 20/5, 27/5 及 3/6/2020 (逢三，共 4 節) 下午 2:30-3:30	青年會員	6 名	免費	視訊軟件	誠邀青年們一起挑戰各類新奇好玩的遊戲，例如續說故事、解難、猜謎、記憶等，又會嘗試一齊玩有趣刺激的集體遊戲，令你留在家中都充滿樂趣!	Karly 姑娘
誰是臥底 YMT-20-00056	14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6 及 18/6/2020 (逢四，共 6 節) 下午 3:30-4:30	青年會員	5 名	免費	視訊軟件	無須任何道具，只須你的出現，參與鬥智鬥力遊戲，發揮你的偵探頭腦，辨認臥底或隱藏身份贏到最後。	Nita 姑娘
追求、戀愛研習社 YMT-20-00057	16/5, 23/5, 30/5 及 6/6/2020 (逢六，共 4 節) 上午 11:30-下午 12:30	男青年會員	8 名	免費	視訊軟件	不知怎樣展開追求？追求有難度？一齊探討、學習追求及戀愛秘訣，掌握正確的戀愛觀念。	Sally 姑娘
情緒社交·由我主導 YMT-20-00026	16/5, 23/5, 30/5 及 6/6/2020 (逢六，共 4 節) 下午 2:00-3:00	青年會員	6 名	免費	油麻地中心/視訊軟件	透過不同的體驗活動，學習辨識及管理自己的情緒，有效地覺察他人的想法，改善人際關係。 備註：上期通訊已報名者無需再報，中心會因應疫情而決定舉行方式；如改用視訊軟件舉行，將退款予已繳費人士	Carol 姑娘

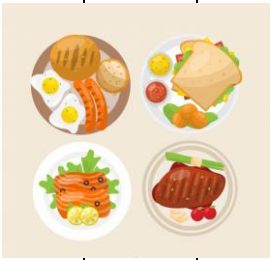


青年小組(續)

名稱/編號	日期及時間	對象	名額	費用	地點	內容 / 備註	查詢
Boy's Club (第一期) YMT-20-00021	16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6 及 20/6/2020 (逢六， 共 6 節) 下午 4:00-5:00	男青年 會員	8 名	免費	油麻地中 心/視訊 軟件	一班男生聚首一堂，談天說地，齊齊了解時下男性流行物語，學習正確的戀愛態度、個人管理及生活技能，彼此守望相助，發揮互助精神。 備註：上期通訊已報名者無需再報，中心會因應疫情而決定舉行方式；如改用視訊軟件舉行，將退款予已繳費人士	Sally 姑娘
煮食 bb 班 <午餐篇> YMT-20-00058	19/5, 21/5, 26/5 及 28/5/2020 (逢二、四， 共 4 節) 中午 12:00 – 下午 1:00	青年 會員	4 名	免費	視訊軟件	因為疫情嘅關係，相信大家減少外出飲食。這個小組會教大家煮一些簡單的午餐。獨立生活冇問題!	職業 治療 師陳 姑娘
嚙喜樂 YMT-20-00059	28/5, 4/6, 11/6 及 18/6/2020 (逢四， 共 4 節) 下午 2:00-3:00	青年 會員	不限	免費	視訊軟件	知道最近大家因社會狀況以致生活也受到影響，或者你會感到無助和無奈？提提你，這正是學習正面處理困難的大好機會，小組會與大家分享正向心理和舒壓方法。	Carol 姑娘
煮食 bb 班 <小吃篇> YMT-20-00069	2/6, 4/6, 9/6 及 11/6/2020 (逢二、四， 共 4 節) 下午 3:00 -4:00	青年 會員	4 名	免費	視訊軟件	因為疫情嘅關係，相信大家減少外出飲食。這個小組會教大家煮一些簡單的健康小吃。獨立生活冇問題!	職業 治療 師陳 Sir



青年小組(續)

名稱/編號	日期及時間	對象	名額	費用	地點	內容 / 備註	查詢
煮食 bb 班 <晚餐篇> YMT-20-00060	16/6(二), 18/6(四), 23/6(二)及 24/6/2020 (三) (共 4 節) 下午 5:00 -6:00	青年 會員	4 名 	免費	視訊軟件	因為疫情嘅關係，相信大家都減少左外出飲食。這個小組會教大家煮一些簡單的晚餐。獨立生活冇問題!	職業 治療 師陳 Sir

青年單元活動

名稱/編號	日期及時間	對象	名額	費用	地點	內容 / 備註	查詢
「我要做老闆」 - 90 後 創業路 YMT-20-00061	8/5/2020 (五) 下午 2:00 -4:00	青年 會員	不限 	免費	視訊軟件	很多年青人都說要創業，我們都相信各種人和事也充滿著可能吧！這次幸運地邀請了一位工藝師，分享她的創業心路歷程，如何向夢想進發。	Carol 姑娘
卡通壽司 DIY YMT-20-00062	15/5/2020 (五) 上午 10:30- 下午 12:30	青年 會員	10 名 	免費	視訊軟件	透過製作得意卡通壽司，發揮想像力及創意，加強煮食技巧。	Sally 姑娘
劇力萬鈞 I (網上 版) YMT-20-00063	15/5/2020 (五) 下午 3:00 -5:00	青年 會員	8 名 	免費	視訊軟件	播放劇集，分析劇情與角色情緒狀態及想法的關係。	傑 Sir
全民唱 K YMT-20-00064	22/5/2020 (五) 上午 10:00- 下午 12:30	青年 會員	15 名 	免費	視訊軟件	想一展歌喉？暢談各種不同音樂的喜好？咁就要快 d 報名參加啦！大家一齊 jam 歌，互相分享音樂喜好及回饋。	Sally 姑娘
劇力萬鈞 II (網上 版) YMT-20-00065	29/5/2020 (五) 下午 3:00 -5:00	青年 會員	8 名 	免費	視訊軟件	播放劇集，分析劇情與角色情緒狀態及想法的關係。	傑 Sir

青年單元活動(續)

名稱/編號	日期及時間	對象	名額	費用	地點	內容 / 備註	查詢
劇力萬鈞 III (網上 版) YMT-20- 00066	12/6/2020 (五) 下午 3:00 – 5:00	青年 會員	8 名	免費	視訊軟件	播放劇集，分析當中劇情與角色情緒狀態及想法的關係。	傑 Sir
DIY 包粽 體驗 慶端午 YMT-20- 00038	20/6/2020 (六) 上午 11:00- 下午 1:00	青年 會員	10 名	免費	油麻地中心/視訊軟件	農曆五月五日為端午節，誠意邀請大家一起來動手包粽，感受節日氣氛。 備註：上期通訊已報名者無需再報，中心會因應疫情而決定舉行方式；如改用視訊軟件舉行，將退款予已繳費人士	Carol 姑娘



網上活動參與守則

1. 網上活動中籤者，請依時進入網上活動連結；
2. 網上活動進行期間不可錄音、拍照及錄影。

報名及其他須知

1. 所有活動將不接納電話報名，敬請留意；
2. 先填妥網上活動報名表，於 **22/4/2020** 前，透過傳真/電郵/WhatsApp 至本中心；
3. 遞交報名表後，**請自行致電中心職員確認是否收到報名表**；
4. 活動抽籤：若報名人數多於活動名額，中心將於 **23/4/2020** 為**超額報名活動**進行抽籤，以決定入選名單；
5. 公佈抽籤結果：**24/4/2020** 起以 WhatsApp 通知；
6. 在公佈抽籤結果後，若中籤者因各種原因而退出活動，請儘早通知中心職員，以便安排後備人士替補。未作預先通知而在活動當日無故缺席者將影響下次參與活動的機會；
7. 活動餘額：名額將由公佈抽籤結果日起，以先到先得接受報名，額滿即止；
8. 當天文台懸掛 8 號颱風或黑色暴雨警告時，中心會停止服務，直至颱風或暴雨警告除下後之兩小時內儘快恢復正常服務。若 8 號風球或黑色暴雨警告在**星期二至四及六下午 2:00 後或星期五下午 3:00 後**除下，當日中心亦會暫停服務。

「飛躍·里晴」 成長指導及就業支援計劃

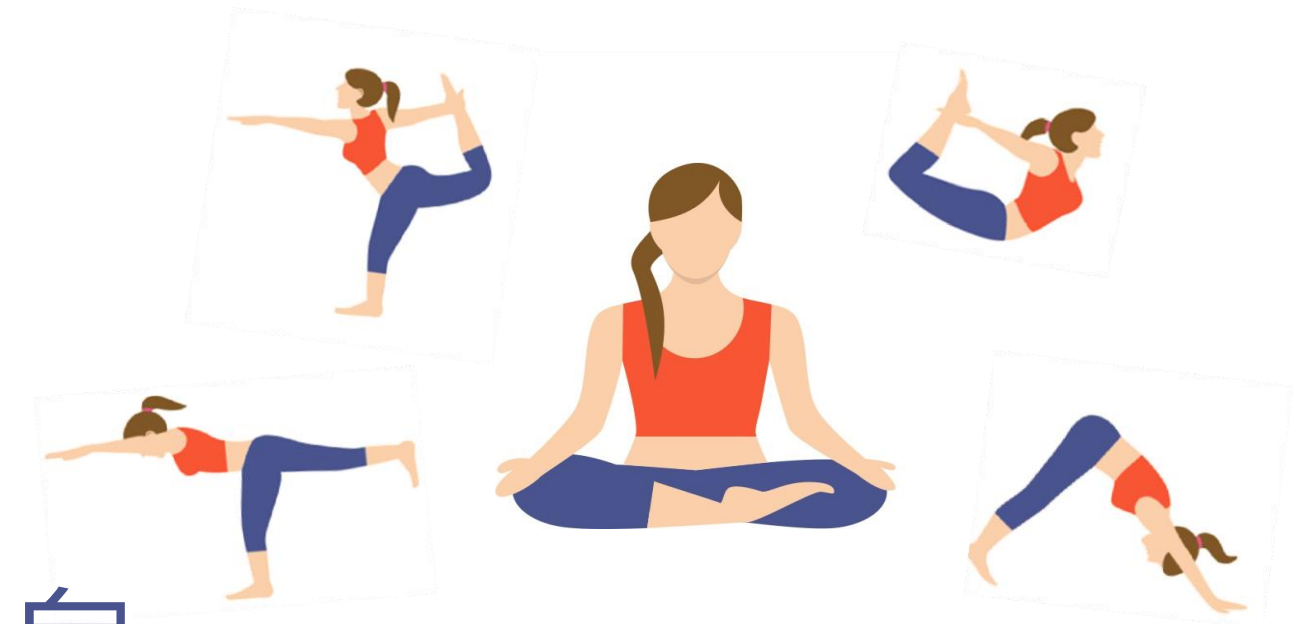


桌上遊戲輔導小組 YMT-20-00001

透過桌上遊戲，增加對自我的認識及了解自己的期望，探索生涯路向。

- 日期：4/5、11/5、18/5、25/5/2020 (逢一，共4節)
時間：下午2:00-4:00
地點：視訊軟件 (稍後通知軟件連結，活動進行期間切勿錄音、拍照及錄影)
費用：全免
對象：「飛躍·里晴」計劃青年會員
名額：12人
查詢：3679 3060 (達 Sir)
報名方法：請於28/4前以Whatsapp報名
(計劃 Whatsapp電話5173 9342) 如超額將抽籤決定。
備註：已報名之會員將優先參加

「飛躍·里晴」 成長指導及就業支援計劃



身心減壓工作坊(瑜伽小組) YMT-20-00067

透過基礎的瑜伽動作、深層放鬆及呼吸練習等，讓參加者提昇對自我身體感覺、情緒的覺察，從而達致放鬆的果效。

日期：6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6/2020 (逢三，共6節)

時間：下午2:00-4:00

地點：視訊軟件 (稍後通知軟件連結，活動進行期間切勿錄音、拍照及錄影)

費用：全免

對象：「飛躍·里晴」計劃家長及青年會員

名額：20人

查詢：3679 3060 (達 Sir)

報名方法：請於28/4前以Whatsapp報名

(計劃 Whatsapp號碼5173 9342) 如超額將抽籤決定。

導師：區翊庭老師(Yoga Alliance註冊瑜伽導師、正念認知治療導師、註冊社工)

成功報名的
參加者可獲
瑜伽墊一張

協康會油麻地中心

2020 年 5 - 6 月份網上活動(特別版)報名表

*青年姓名：_____ *性別：_____ *年齡：_____ *聯絡電話：_____ 會員編號：_SPA_____

*家長姓名：_____ *關係：_____ *聯絡電話：_____ (手提)

*以上所有資料必須填寫

活動編號及名稱	參加者姓名	代號#	抽籤結果 (由中心職員填寫)
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中
			抽中/不抽中

#參加者代號：1.青年 2. 青年父親 3. 青年母親 4. 其他(請註明關係)

備註：如表格不敷應用，請自行影印

請將以上填妥之表格，於 22/4/2020 或之前傳真(號碼:3679 3068)/電郵(sp@heephong.org)/WhatsApp(號碼:6064 7064)至油麻地中心

抽籤結果將於 24/4/2020 起以
WhatsApp 通知

只供中心填寫

負責職員簽署：_____ 日期：_____