



3月每週恆常活動

活動週期：由3月3日（三）至3月29日（二）

星期二

親子活動

8:30pm - 9:30pm
簡易運動在家



鬆一鬆



星期三

3:15pm

開心遊樂場

5:00pm - 6:00pm



簡易英語生字
畫一畫

星期四

8:30 pm - 9:30pm

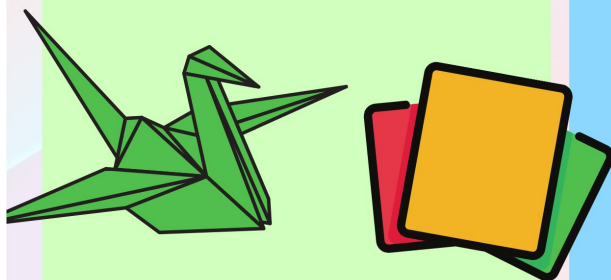
線上解謎
事件簿



星期五



3月11日開始每週五
2:00pm播放
居家抗疫
安在家中做手工
(摺紙篇)



星期六



11:00am - 12:00nn
小眼睛暢遊大地球

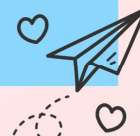
11:00am - 12:30pm
多元智能星期六 — 線上和你聚

2:30pm - 4:00pm
多元智能星期六 — 線上和你再聚

4:00pm - 5:00pm
情緒社交遊戲鬥一番

：網上直播活動，按時間進入facebook便可參與，不用報名

伴你抗疫





3月每週恆常活動

活動名稱	日期	星期	時間	方式	對象	收費	名額	內容	負責職員
簡易運動在家鬆一鬆	8、15、22、29 (逢二, 共4節)	二	8:30pm - 9:30pm	網上進行 (ZOOM)	6-12歲及其家庭成員	全免	不限	在疫情下, 大家都未必能外出運動, 透過是次網上活動與在家的你一同拉拉筋及教授在家都能進行的基礎體適能訓練。在學習後, 期望能在空餘時間亦能進行自主訓練。 (請預留可打開雙手及躺臥的空間作活動進行)	黃穎恆 (Peter Sir)
開心遊樂場	逢星期三	三	每周三 3:15pm 於 facebook 發帖	facebook 帖子	不限	全免	不限	每個星期三都會出題考考大家的生活小知識, 歡迎先問家人/朋友或者上網查資料才回來作答!	陳嘉驥 (陳Sir)
簡易英語生字畫一畫	9、16、23、30/3 (逢三, 共4節)	三	5:00pm - 6:00pm	網上進行 (ZOOM)	6-8歲初小學生	全免	10人	教授繪畫容易上手的畫作及學習其生字, 培養繪畫及學習語文的興趣。	黃穎恆 (Peter Sir)
線上解謎事件簿	4、11、18、25 / 3 (逢四, 共3節)	四	8:30pm - 9:30pm	網上進行 (ZOOM)	10-15歲	全免	8人	喜歡懸疑、解謎的你不可錯過, 以另一種形式體驗解謎遊戲。	黃穎恆 (Peter Sir)
居家抗疫 — 安在家中做手工 (摺紙篇)	逢星期五	五	每週五2pm 於 facebook 發帖	facebook 播放片段	不限	全免	不限	疫情在家冇得出去玩, 係屋企又唔知做咩好, 一齊搵一D屋企都容易搵到的材料, 齊齊做下手作。(可以跟家人一起做, 完成品可以分享給我們給大家一起欣賞。)	陳嘉驥 (陳Sir)
小眼睛暢遊大地球	5、12、19、26/3 (逢六, 共4節)	六	11:00am-12:00nn	網上進行 (ZOOM)	8-10歲	全免	12人	小組會透過網上軟件Google Earth和刺激的互動問答遊戲帶領學生到不同地方遊歷, 介紹不同國家的特色文化和名勝景點。希望能讓小朋友舒解不能外出的鬱悶, 透過遊戲輕鬆認識世界!	黃安逸 (黃SIR)
多元智能星期六 — 線上和你聚	逢星期六	六	11:00am - 12:30pm	直播	不限	全免	不限	多元智能星期六又又又復活啦! 今次轉為上網同大家唔同既遊戲, 例如: 線上桌遊, 線上畫板, 線上猜猜畫畫等等。各位只需要按住時間無須報名即時加入即時玩, 仲唔快啲星期六一齊安在家中鬥智鬥力開發創造力?	陳子軒 (軒Sir)
多元智能星期六 — 線上和你再聚	逢星期六	六	2:30pm - 4:00pm	直播	不限	全免	不限		陳子軒 (軒Sir)
情緒社交遊戲鬥一番	5/3 - 26/3 (逢六, 共4節)	六	4:00pm-5:00pm	網上進行 (ZOOM)	6-8歲	全免	10人	小組透過網上互動遊戲認識情緒種類和來源, 令小朋友明白正確表達情緒的方法, 了解自身的情緒會如何影響身邊的人。學習做一個善於表達情緒及有同理心的孩子。	黃安逸 (黃SIR)






週五週六特備活動




3月4日 (五) 
6:00pm - 7:00pm
「童」玩手工 —
摺紙Poké mon精靈球




3月11日 (五) 
6:00pm - 7:00pm
「童」玩手工 —
輕黏土波波Poké mon



親子活動

3月5日 (六) 
3:00pm - 4:00pm
抗逆抗疫 · 網上親子打氣
紙御守工作坊(初小)


親子活動

3月5日 (六) 
3:00pm - 4:00pm
抗逆抗疫 · 網上親子打氣
紙御守工作坊(高小)

跨代活動

3月12、19、26日 (六) 
4:30pm - 5:30pm
「耆兒果」
共學ART ZONE 2.0



3月19日 (六) 
6:00pm - 7:00pm
居家抗疫 —
搵下有咩玩(砌模型篇)



週五週六特備活動


活動名稱	日期	星期	時間	方式	對象	收費	名額	內容	負責職員
「壘」玩手工 - 摺紙Pokémon精靈球	4/3 (五)	五	6:00pm - 7:00pm	網上進行	6-12歲	全免	10位	精靈球嘅玩具大家就見得多，但有無論過原來精靈球都可以自己摺而且仲打得開呢？	陳子軒(軒Sir)
「壘」玩手工 - 輕黏土波波Pokémon	11/3 (五)	五	6:00pm - 7:00pm	網上進行	6-12歲	全免	10位	原來Pokémon只需要輕黏土就可以好簡單咁DIY一隻！一齊來學簡單就可做到的Q版Pokémon！歡迎完成精靈球摺紙嘅朋友仔一齊參加。	陳子軒(軒Sir)
抗逆抗疫·網上親子打氣紙御守工作坊(高小)	5/3(六)	六	3:00pm - 4:00pm	網上進行	9-12歲及其家人(必須親子出席)	全免	5對親子	疫情下一家人長期留在家中，心情沉重又感到沉悶？想在家中找一些親子手工活動？是次網上親子打氣紙御守工作坊就適合大家了！	陳梓嵐(嵐sir)(註冊社工)
抗逆抗疫·網上親子打氣紙御守工作坊(初小)	5/3(六)	六	3:00pm - 4:00pm	網上進行	6-8歲及其家人(必須親子出席)	全免	5對親子	是次活動希望透過親子們合力製作紙御守，促進親子合作，緩和疫情時在家相處中產生的摩擦和壓力。另外，活動亦想邀請大家在御守寫上祝福說話，在疫情下向自己、身邊人同社區打打氣！(參加者需要自備正方形手工紙)	黃曉彤(黃姑娘)(註冊社工)
「耆兒果」共學 ART ZONE 2.0	12/3至26/3 (逢六，共三節)	六	下午4:30至5:30	網上進行	5以上兒童及其父母或祖父母	全免	8人	1) 以具創意之兒時玩意為主之玩樂x長者氣球札作，不同年齡層可互相學習及分享所學所得，藉以分享家庭不同家庭小故事。 2) 促進不同年齡人士彼此關顧，重拾人與人之共處之溫度，將跨代及跨齡感情拉近 3)活動物資可安排到中心索取或郵寄	麥寶華(麥姑娘)(註冊社工)
居家抗疫 — 搵下有咩玩(砌模型篇)	19/3(六)	六	6:00pm - 7:00pm	直播	不限	全免	不限	留係屋企冇野做，打機都打到悶，想搵下有咩新玩意，跟陳SIR一齊玩下其他野，可能會搵到新興趣。	陳嘉驥(陳Sir)



自我增值、認識

青少年活動


Zoom Hub 自我使用手冊

3月4日 (五) 

7:30pm - 9:00pm

自我認識九型人格




3月12日 (六) 

3:30pm - 5:00pm

目標的定立方法




3月18日 (五) 

7:30pm - 9:00pm

探索我的職業類型



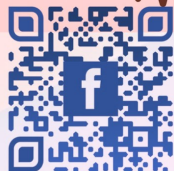
3月23日 (三) 

7:30pm - 9:00pm

如何提升執行動機



報名表格
請掃QR CODE



救世軍竹園綜合服務
FACEBOOK

家長活動

家長身心靈健康

3月23、30日 (逢三) 

10:30am - 11:30am

如何在疫境中 保持身心質素



3月25日 (五) 

8:00pm - 9:45pm

升中子女溝通 家長工作坊



青少年活動

DRAW ALL YOU CAN 畫出黑與白

I: 3/3(四) 7:20PM-9:30PM

II: 17/3(四) 7:20PM-9:30PM

伴你抗疫





自我增值、認識

活動名稱	日期	星期	時間	方式	對象	收費	名額	內容	負責職員
啱me Hub自我使用手冊: 自我認識九型人格	4/3 (五)	五	7:30pm - 9:00pm	網上進行	12-24歲青少年	全免	8人	從九型人格工具及與社工互動, 慢慢發掘個人特質	嚴義文(嚴sir)(註冊社工)
啱me Hub 自我使用手冊: 目標的訂立方法	12/3 (六)	六	3:30pm - 5:00pm	網上進行	12-24歲青少年	全免	8人	練習制定一個較有機會達成的中短期目標, 為自己長短目標行出第一步	嚴義文(嚴sir)(註冊社工)
啱me Hub 自我使用手冊: 探索我的職業類型	18/3 (五)	五	7:30pm - 9:00pm	網上進行	12-24歲青少年	全免	8人	探索個人的職業性格, 有助找尋更合適的事業	嚴義文(嚴sir)(註冊社工)
啱me Hub 自我使用手冊: 如何提升執行動機	23/3 (三)	三	3:30pm - 5:00pm	網上進行	12-24歲青少年	全免	8人	如何改善做事總是提不起勁, 或者半途而廢的情況	嚴義文(嚴sir)(註冊社工)
如何在疫境中保持身心質素	23/3及30/3 (逢三, 共兩節)	三	10:30am - 11:30am	網上進行	家長	全免	6人	大家面對一場未知之疫境中, 如何保持身心健康? 提供一在家即學即用的好工具及方法, 使大家可增強身心質素, 向著健康大道進發	麥寶華(麥姑娘)(註冊社工)
升中子女溝通家長工作坊(網上)	25/3 (五)	五	8:00pm - 9:45pm	網上進行	小五、小六家長	全免	10人	家長面對踏入風暴期的子女需要適應一套全新方式與子女相處。期望透過活動讓家長表達面對子女升中轉變的情緒, 分享中學生活的轉變, 子女進入青春期的身心變化及需要和與他們的相處之道。	黃安逸(黃Sir)
Draw All you Can 畫出黑與白 I	3/3 (四)	四	7:20pm - 9:30pm	網上進行	16-24歲有興趣以簡易藝術調劑生活青少年	全免	10人	Draw All You Can 由 Circle Painting (圓圈繪畫) 創辦人 Hiep Nguyen 創建的另一有趣互動藝術。透過運用 Hiep 獨家製作的創意卡, 帶領參加者一同繪畫充滿現代感的黑白創作。以體驗如何將繪畫重點、內容、模式和空間等元素融入創作中。	程志遠(程Sir)(註冊社工)
Draw All you Can 畫出黑與白 II	17/3 (四)	四	7:20pm - 9:30pm	網上進行	16-24歲有興趣以簡易藝術調劑生活青少年	全免	10人	疫情中透過網上互動集體地進行個人創作, 於個人創作中與其他人交流箇中感受。 *兩節均會有不同主題, 歡迎參與全部兩節活動。	程志遠(程Sir)(註冊社工)

伴你抗疫

