



社會福利署

Social Welfare Department

# 北將軍澳 綜合家庭服務中心

2024年1-3月中心通訊

「喜躍人生  
動融關愛」



地址：將軍澳景林邨景桃樓地下

電話：2701 9495

# 目錄

中心簡介 .....	P.3
中心的話 .....	P.4
中心職員投稿 .....	P.5-6
西貢區中心為本的主要社區支援康復服務 .....	P.7-9
匯晴坊及抱抱熊填色活動 .....	P.10

## 2024年1-3月份小組及活動介紹

★ 兒童／青少年系列 .....	P.11
★ 親子系列 .....	P.12-13
★ 個人興趣系列 .....	P.14-17
專題展覽暨福利服務諮詢 .....	P.18
中心活動／小組報名須知 .....	P.18
參加者須知 .....	P.18
颱風訊號或暴雨警告下活動之安排 .....	P.19
中心開放時間及位置圖 .....	P.20

# 中心簡介

本中心是社會福利署轄下一所綜合家庭服務中心，主要由**家庭資源組**、**家庭支援組**和**家庭輔導組**整合而成的綜合家庭服務，為個人及家庭提供全面、多元化及一站式的預防、支援和補救的服務。

本中心以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，配合「方便使用」、「及早識別」、「整合服務」及「伙伴關係」的服務原則，以協助個人及家庭發展潛能，透過善用資源，加強個人和家庭的抗逆力，使其有效地預防及應付各種問題和挑戰，並共同建立一個互動、和諧及共融的社區。



## 服務對象及地區

**包括：**景林邨、寶林邨、翠林邨、康盛花園、浩明苑、景明苑、茵怡花園、欣明苑、英明苑、富麗花園、新都城一及二期、都會豪庭、疊翠軒、旭輝台、怡心園、慧安園、馬游塘村、茅湖仔、駿昇花園、將軍澳村、魷魚灣村、寶庭居、靈實醫院、靈實護養院、靈實司務道護養院、靈實寧養院、聖公會將軍澳安老服務大樓及將軍澳消防處員佐級人員宿舍。

# 中心的話

## 父母離異



## 孩子的心願



一批來自離異家庭的青年人在一個分享會中憶述父母離婚期間，令她最擔心的是家庭經濟，若媽媽照顧她的需要，媽媽便要犧牲自己的需要。

除了需要穩定的生活，很多離異家庭的孩子也希望不再見到父母在離異後繼續衝突。本地樂隊Boyz Reborn成員阿佳，他昔日經歷過父母分開，成長後以年青人的心聲創作了一首歌——《重回那一天》。



歌曲講述一個來自離異家庭的年青人，回想昔日一家人的快樂時光，及後因父母爭執，媽媽離開的片段。成長生活看似如常，但內心深處卻有說不出的孤單，說出來也沒有人能夠明白。他不奢望父母會復合，只希望在自己人生重要的階段，有父母在旁，讓自己可以感覺到自己的根和一點點愛。其中一句歌詞就道出了他們心底的願望：「還望你於來年 到訪這典禮 畢業禮成的我 這記憶永載」

自己的根和一點點愛。其中一句歌詞就道出了他們心底的願望：「還望你於來年 到訪這典禮 畢業禮成的我 這記憶永載」

新歌試聽：Boyz Reborn X 蘇仔SoJai —— 《重回那一天》

資料來源：香港公教婚姻輔導會 親和坊共享親職支援中心（九龍東） 中心主任 黃潔明



## 迎新：斷捨離

羅姑娘

隨著新一年來臨，相信不少家庭也會進行大掃除。其實大掃除不僅是清理家居環境的時機，也是一個好機會讓我們作心靈的斷捨離，做到真正的送舊迎新。

不知道大家平時有沒有覺察到自己的心靈雜物？心靈雜物包括一些你快不能承受、影響你的健康，甚至影響你與家人的關係的思想和情緒，例如不斷回憶過去、過度為未發生的事情擔心或籌算、過度接收資訊或過分介意他人想法而左思右想、太多「應該」或「一定」的想法及安排等。要收拾這些心靈雜物，以下有幾個方法提供給大家參考：

### 專注於體驗

我們有時候被視覺吸引，容易用物質去回應自己的心靈。其實，花時間為自己安排參與一些體驗活動，如上興趣班、運動或郊遊等，或許更能讓我們獲得幸福感，減少心靈負擔。

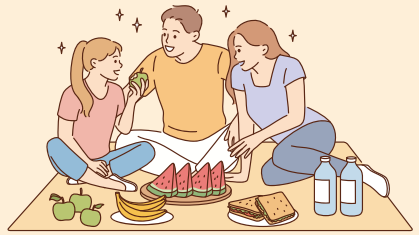


### 調整心態及思想，盡量不強求

有時生活不是已經很忙、很累嗎？讓我們偶爾放低一下他人或社會的期盼，善待自己、聆聽自己聲音，然後順應自然，就好像一隻有明確目的地、順著風向飛的鳥兒一樣，你或會感到更輕鬆自在。

## 刻意安排時間放空

有些人會覺得安排時間讓自己純粹休息、放空可能太奢侈，又或者不充實。不過，電池也要充電，電器也要適時關機；只有我們願意釋放心靈空間，才能收拾自己的心靈雜物。



## 適當地停止接收外來資訊

過多的網絡或外間資訊，很容易讓人心煩，甚至造成焦慮。而且，有時候媒體、網絡上面的東西，有可能是虛假或包裝完美的，這或會令我們的認知慢慢有偏差，不自覺地作出比較及感到自卑。

## 活在當下

透過時時覺察此時此刻自己的思緒、情緒、行爲，讓我們能夠得到平靜，減少將心思過多纏繞在過去或未來的事情上。



最後，值得注意的是斷捨離並不是極端的主張清簡、清心、無欲，而是注重循環流動及平衡。藉著持續「減一加一」的形式（如在合適的情況下，不要求自己於一定的時間完成某件事情，以換取一點從容感），讓我們的情緒及思想保持健康的回饋循環，並按自己的需要在緊握與放手之間取得平衡，這樣，我們的生活質素及身心靈才能得以提升。

希望透過以上的分享，與大家互相提醒及勉勵。新的一年，祝願大家常常心靈自在，達到全人健康及家庭和諧！

# 西貢區中心為本的主要 社區支援康復服務



## 1) 殘疾人士地區支援中心

為居住在社區中的殘疾人士、其家人和照顧者提供一站式服務和支援。中心透過提供一系列的支援服務，強化居住在社區中的殘疾人士的家居及社區生活技能，協助他們融入社區。中心並為殘疾人士的家人／照顧者提供訓練及支援，提昇他們照顧殘疾人士的能力，紓緩他們的壓力。

服務地區／殘疾類別	西貢
服務單位	基督教靈實協會靈實將軍澳及西貢地區支援中心
地址	新界將軍澳尚德邨尚仁樓地下B及C翼
電話	2702 6002
傳真	2702 6262

網址（二維碼）



## 2) 精神健康綜合社區中心

透過一站式及綜合的服務模式，為有需要的精神病康復者、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人／照顧者及居住當區的居民，由單一非政府機構提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區精神健康支援服務。

服務地區／殘疾類別	將軍澳（南）
服務單位	基督教家庭服務中心和悅軒——精神健康綜合社區中心
地址	新界將軍澳翠嶺路48號翠嶺峰2樓
電話	3521 1611
傳真	2706 1223
網址（二維碼）	 

服務地區／殘疾類別	西貢及將軍澳（北）
服務單位	香港神託會匯晴坊
地址	將軍澳翠林邨秀林樓223、223A及224A室
電話	2633 3117
傳真	2631 0779
網址（二維碼）	 



### 3) 家長／親屬資源中心

現時全港共有十九間由社署津助的家長／親屬資源中心，其中五間附設有少數族裔專屬單位（專屬單位），為殘疾人士的家長及親屬／照顧者提供社區支援，讓有需要的家長及親屬／照顧者在中心職員的協助下認識如何照顧有殘疾或成長困難的家屬，交流經驗及互相支持。有關服務可協助家長及其他家庭成員／親屬／照顧者接納有殘疾或成長困難的家屬，並增強家庭的功能，幫助家長及親屬／照顧者應付在照顧有殘疾或成長困難的家屬方面所遇到的困難及壓力。

服務地區／殘疾類別	西貢
服務單位	香港聾人福利促進會家長資源中心 （此家長／家屬資源中心有其特定服務對象）
地址	新界將軍澳尚德邨尚美樓地下B室
電話	2178 0838
傳真	2178 0660
網址（二維碼）	
	

### 4) 殘疾人士社交及康樂中心

讓殘疾人士有機會參加及組織不同種類的活動，以滿足他們的社交、康樂及發展需要。

服務地區／殘疾類別	聽覺受損人士
服務單位	香港聾人福利促進會將軍澳綜合服務中心
地址	新界將軍澳尚德邨尚美樓6樓
電話	2711 1974
傳真	2761 4390
網址（二維碼）	
	

# 匯晴坊及抱抱熊

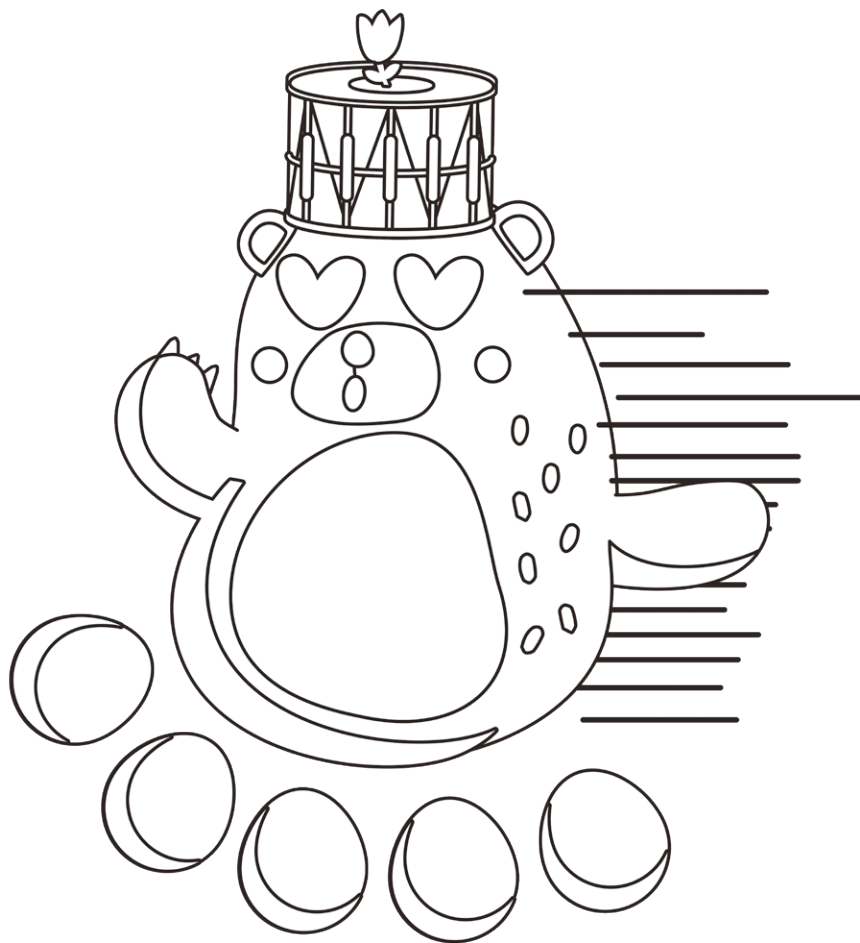
香港神託會匯晴坊由2010年起，為將軍澳北及西貢區居民提供精神健康服務。抱抱熊作為匯晴坊的icon，牠的特色是頭戴花花帽子，可隨時發放正能量。抱抱熊更會給予每一位一個毛茸茸溫暖的擁抱，撫慰每次的徬徨與失落。願你也關注情緒健康，好好照顧個人心靈的需要。

## 「抱抱熊」填色活動

註：交回作品，可換領禮物一份。

詳情請參閱第14頁。

姓名：	
日期：	
簽署：	(已換領小禮物)



活在當下，把握時間做喜愛的事。

# 兒童／青少年系列

2024年1至3月份  
小組及活動介紹

## 活動名稱：「模」範生

日期：2024年2月3日及24日（逢星期六）（共兩節）

時間：下午2:00-5:15

地點：本中心活動室

活動目的：  
1.透過學習不同的新技能以加強個人成長及發展  
2.鞏固情緒健康及加強抗逆力  
3.推廣和諧家庭的訊息

內容：透過拼砌較為複雜的模型，訓練青少年的耐性以及解難的能力，從而加強個人情緒的管理。

對象／名額：初中及小學學生／10人

費用：全免

負責職員：李先生 (2701 9824)

備註：  
1.本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者  
2.小組活動中完成的模型將送給參加者



# 親子系列

2024年1至3月份  
小組及活動介紹

## 活動名稱：「活力孩子」繪畫活動·幼稚園（親子組）

日期：	2024年1月份-2月份
時間：	本中心開放時間
地點：	將上色作品交回本中心即可
活動目的：	推廣快樂人生中的正向思維及健康生活模式。
內容：	透過繪畫、填色，以輕鬆的手法向區內市民推廣快樂人生、正向思維及健康生活模式。
對象／名額：	幼稚園學生及家人／20人
費用：	全免
負責職員：	李先生 (2701 9824)
合辦機構：	活動由西貢區快樂人生社區健康推廣計劃籌備委員會策劃
備註：	於2024年2月29日前於中心索取繪畫紙，上色並交回作品，即可領取小禮物兩份



## 活動名稱：喜動家庭——親子芬蘭木棋小組

日期：	2024年1月13、20、27及2月3日（逢星期六）（共四節）
時間：	上午10:30-中午12:00
地點：	本中心綜藝軒
活動目的：	透過學習不同的新技能加強個人成長及發展，並鼓勵參加者以運動來促進自己的精神健康，藉此鞏固親子關係。
內容：	由導師教授新興運動——芬蘭木棋的規則和技巧。
對象／名額：	區內中、小學生及其家長／12人
費用：	全免
負責職員：	黃先生 (2701 4651)
備註：	1. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2. 家長及其子女必須一同報名參加



### 活動名稱：創意復活節掛飾DIY

日期：	2024年3月1日至3月28日
地點：	可安在家中進行
活動目的：	透過製作復活節掛飾，發揮創意及提升專注力，從中促進親子溝通，加強親子關係。
內容：	簡易復活節掛飾製作。
對象／名額：	區內小學生及家長／8人
費用：	全免
負責職員：	黃先生 (2701 4651)
備註：	1. 本中心職員會個別通知獲取錄者到中心領取或寄出復活節掛飾材料包； 2. 參加者可將完成創作的作品拍照並電郵至tkonifscenq@swd.gov.hk或把作品圖片郵寄至本中心； 3. 將會挑選8名優秀參加者並獲得精美禮物一份。



### 活動名稱：家·愛大本型——《可愛小雞麵包杯》

日期：	2024年3月23日（星期六）
時間：	上午10:00-11:30
地點：	本中心樂聚軒
活動目的：	學習有效的溝通技巧，鞏固親子關係。
內容：	用不同的食材製作可愛小雞麵包杯，迎接「復活節」。
對象／名額：	區內小學生及其家長／4對
費用：	全免
負責職員：	蔡姑娘 (2701 9540)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



# 個人興趣系列

2024年1至3月份  
小組及活動介紹

## 活動名稱：「快樂人生」填色活動·社區篇

日期：	2024年1月份-2月份
時間：	本中心開放時間
地點：	將上色作品交回本中心即可
活動目的：	推廣快樂人生中的正向思維及健康生活模式。
內容：	透過繪畫、填色，以輕鬆的手法向區內市民推廣快樂人生、正向思維及健康生活模式。
對象／名額：	所有區內人士／不限
費用：	全免
負責職員：	李先生 (2701 9824)
合辦機構：	活動由西貢區快樂人生社區健康推廣計劃籌備委員會策劃
備註：	於2024年2月29日前於中心索取繪畫紙，上色並交回作品，即可領取小禮物一份



## 活動名稱：「抱抱熊」填色活動——社區篇III

日期：	2024年1月份-3月份
時間：	中心開放時間
地點：	將上色作品交回本中心即可
活動目的：	1.提升區內居民對精神健康的關注 2.加強對區內照顧者的支援
內容：	透過「抱抱熊」以輕鬆手法提醒區內市民及照顧者關顧自身精神健康的訊息。
對象／名額：	所有區內人士／不限
費用：	全免
負責職員：	李先生 (2701 9824)
合辦機構：	香港神託會匯晴坊
備註：	於2024年3月31日前將本季刊P.10上色並交回作品即可領取小禮物一份



# 個人興趣系列

2024年1至3月份  
小組及活動介紹

## 活動名稱：鬆一「Zone」——照顧者減壓小組

日期：	2024年1月2、9、16、23、30及2月6日（逢星期二）（共六節）
時間：	上午10:00-11:15
地點：	本中心活動室
活動目的：	1.讓照顧者認識壓力來源 2.透過小組活動學習舒緩壓力的方法 3.促進照顧者的自我舒緩能力
內容：	小組透過靜觀飲食、製造冷靜瓶及郊遊等活動，讓參加者認識自身的壓力來源，從而體驗不同的減壓活動來調整自身精神健康狀況。
對象／名額：	家庭照顧者／8人
費用：	全免
負責職員：	麥先生（實習社工）(2701 9253)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



## 活動名稱：迎春花——水仙花迎新春

日期：	2024年1月16日（星期二）
時間：	下午2:30-4:30
地點：	本中心活動室
活動目的：	透過學習剝水仙活動，分享農曆新年的節日氣氛，加強家庭成員的溝通，以及提升和諧社區及家庭關係。
內容：	由導師教授剝水仙球及水仙花的栽種技巧。
對象／名額：	區內18歲以上人士（護老者優先）／20人
費用：	全免
負責職員：	陳姑娘 (2701 2462)
合辦機構：	康樂及文化事務署
備註：	1.本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2.自備袋帶回水仙球



# 個人興趣系列

2024年1至3月份  
小組及活動介紹

## 活動名稱：家·愛大本型——《新春掛飾迎龍年》

日期：	2024年1月29日（星期一）
時間：	上午10:00-11:00
地點：	本中心樂聚軒
活動目的：	推廣和諧家庭的概念及宣揚和諧社區的訊息。
內容：	透過不同的利是封及配件，製作新春掛飾，將喜樂與家人及朋友分享。
對象／名額：	區內有興趣人士／8人
費用：	全免
負責職員：	蔡姑娘 (2701 9540)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者





## 活動名稱：家·愛大本型——《新春和諧粉彩》

日期：	2024年2月2日（星期五）
時間：	下午2:30-4:30
地點：	本中心樂聚軒
活動目的：	推廣和諧家庭的概念及宣揚和諧社區的訊息。
內容：	透過繪畫和諧粉彩新春賀咭，將祝福送給身邊的家人及朋友。
對象／名額：	區內有興趣人士／8人
費用：	全免
負責職員：	蔡姑娘 (2701 9540)
備註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



## 專題展覽暨福利服務諮詢

日期：	2024年1月9日（二）	2024年2月6日（二）	2024年3月12日（二）
地點：	將軍澳母嬰健康院	英明苑	將軍澳母嬰健康院
負責職員：	陳姑娘 (2701 2462)	劉姑娘 (2701 9794)	王姑娘 (2701 9491)
時間：	下午2:30-4:00		
內容：	專題展板、福利服務介紹、問答遊戲、服務諮詢及家庭生活小冊子索取		
對象：	區內市民		

## 中心活動／小組報名須知

1. 所有活動／小組除特別註明外，一般均在活動／小組舉行前兩星期截止報名。
2. 居於本中心服務範圍的香港居民可獲優先取錄，本中心保留取錄參加者的最終決定權。
3. 每人就每個活動／小組只可提交一次報名表，其餘的報名表恕不受理。
4. 如活動／小組超額報名，本中心將採用抽籤形式取錄參加者，抽籤結果一般在活動／小組舉行前一星期通知被取錄者。如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。
5. 如未能成功取錄，本中心將不會另行通知。
6. 除活動／小組取消外，所有活動／小組一經報名後，參加者不得轉讓予他人。
7. 如活動／小組報名人數不足，本中心有權取消該活動／小組。
8. 活動／小組內容如有更改，以本中心所作之公佈為準。
9. 若想查詢各項活動／小組之詳細內容，請致電2701 9495或親臨本中心（將軍澳景林邨景桃樓地下）與負責職員聯絡。
10. 本中心保留刪改以上須知權利，而不作另行通知。




網上報名表

## 參加者須知

1. 除活動／小組之舉行時間更改或取消外，請按照活動／小組之舉行時間準時出席，逾時不候。
2. 參加者如因事未能出席活動／小組，請儘早與本中心職員聯絡。恕不另行補堂。
3. 本中心保留更改舉辦活動／小組之時間及地點之權利。
4. 家庭活動參加者請小心照顧同行小童的安全（若有）。
5. 請各參加者在活動／小組中聽從職員的指導，愛護各項設施／設備及勿在活動場地作任何產品之宣傳，若有違反前述事項，本中心有權終止其參加活動／小組的權利。
6. 本中心可能會於活動／小組進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物和其他宣傳物品。另外，除於活動／小組前獲得本中心同意外，所有參加者及其家屬均不可於活動／小組進行期間攝影。

# 颱風訊號或暴雨警告下活動之安排

在颱風訊號或暴雨警告下，服務使用者參與中心活動的安排如下：

活動性質	懸掛時間 / 對象	 雷暴 / 黃雨警告	 紅色暴雨警告	 黑色暴雨警告	 一號戒備訊號	 三號強風訊號	 八號或以上颱風訊號
水上活動	(a) 活動前	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	(b) 進行中	✗	✗	✗	✗	✗	✗
戶外陸上活動	(a) 活動前	☑ 在安全情況下	✗	✗	☑ 在安全情況下	✗	✗
	(b) 進行中	☑ 在安全情況下	✗	✗	☑ 在安全情況下	✗	✗
室內活動	(a) 兒童、老人、家庭	☑	✗	✗	☑	✗	✗
	(b) 成人	☑	☑	✗	☑	☑	✗

✗代表「改期 / 取消 / 終止」    ☑代表「可進行」

- 如當日**早上七時**仍然懸掛三號強風訊號或紅色暴雨警告，本中心於上午舉行的所有戶外和兒童、老人及家庭活動將會取消；如七時仍然懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告，當日上午的成人活動亦會取消。
- 如當日**中午十二時**仍然懸掛三號強風訊號或紅色暴雨警告，本中心於下午舉行的所有戶外和兒童、老人及家庭活動將會取消；如十二時仍然懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告，當日下午的成人活動亦會取消。
- 所有活動因上述理由被取消，中心會因應情況而決定是否補堂，並會盡快通知參加者有關之安排。
- 本中心之活動在上述某些天氣情況雖然准許進行，但中心會因應天氣變化，如將懸掛更高風球或其他特別情況，作彈性處理。
- 上述指引如有修改之處，以本中心最後決定為準。
- 如有疑問，可致電本中心2701 9495查詢。

寄：

## 中心開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早上9:00-下午1:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午2:00-5:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午5:00-晚上8:00	休息	😊	休息	😊	休息	休息

😊：開放時段 \*星期日及公眾假期休息\*

## 中心位置圖



社會福利署 北將軍澳綜合家庭服務中心

地址：將軍澳景林邨景桃樓地下

電話：2701 9495