

# 東將軍澳綜合家庭服務中心

## 活動通訊

## 2026年4-6月份

### 中心開放時間

時間	星期	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-下午5:00		👍❤️	👍❤️	👍❤️	👍❤️	👍❤️	👍❤️
下午5:00-晚上8:00		👍❤️	❌	❌	👍❤️	❌	❌

\* 星期日及公眾假期休息

### 本中心位置圖



**社會福利署**  
**東將軍澳綜合家庭服務中心**

地址：將軍澳至善街5號將軍澳南服務設施大樓二樓 電話：2701 7704 傳真：2704 3812



# 中心簡介

## 服務內容

本中心是社會福利署轄下的一所綜合家庭服務中心；目的是為居於服務地域範圍內的個人和家庭提供全面、整全和一站式的服務以滿足各式各樣的需要。中心由家庭資源組、家庭支援組和家庭輔導組整合而成，均以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務方向提供一系列預防、支援和補救性的服務。

## 服務種類

家庭生活教育講座、資源閣、親子小組、親子活動、身心靈發展活動、諮詢服務、義工培訓、外展服務、互助小組、輔導和轉介服務等。



## 服務對象及地區

公共屋邨：	明德邨、厚德邨、怡明邨
過渡性房屋：	賢庭居、邑庭居
居屋：	頌明苑、裕明苑、顯明苑、煜明苑、和明苑、安寧花園、富寧花園、寶盈花園、雍明苑、昭和美苑
私人屋苑：	東港城、新寶城、海悅豪園、南豐廣場、蔚藍灣畔、日出康城（首都、領都、領峰、領凱、緻藍天、晉海、晉海II、Malibu、LP6、Montara、Grand Montara、Sea to Sky、Marini、Grand Marini、Ocean Marini、LP10、凱柏峰）、峻瀝一及二期、海茵莊園、將軍澳廣場、清水灣半島、天晉II、天晉III A、天晉III B、帝景灣、The Parkside、嘉悅、CAPRI、海天晉、藍塘傲、Monterey、海翩匯、Savannah
村落 / 其他：	田下灣村、半見村、佛頭洲村、樂頤居

# 目錄

中心簡介	P.3
中心的話	P.4-6
相關資訊	P.7
小組作品	P.8
活動花絮	P.9
和諧社區篇	P.10-13
快樂人生篇	P.14-16
報名須知 + 參加者須知	P.17
颱風或暴雨警告信號下安排	P.18
小組或活動報名表	P.19
中心開放時間及位置圖	P.20

# 中心的話

## 「媽，我不想上學！」——如何回應孩子的求救信號？

學童承受的壓力不斷增加，拒絕上學的情況日益普遍，影響約1至5%的學童<sup>1</sup>，尤以升中初期等過渡時期的學童為甚。疫情過後，健康焦慮加上復課帶來的適應困難，使拒學問題更嚴重。長期拒學不但會影響學業，還可能導致學童出現情緒困擾和心理健康問題。孩子最初出現拒學行為時，大部分家長會以各種方法嘗試勸導孩子重返校園，但隨着時日推移，有些家長漸感絕望無助，把問題歸咎於孩子不成熟或懶惰，甚至因擔心破壞親子關係而放棄施壓。雖然妥協能換來一時安寧，但往往會釀成更嚴重的後果。



### 如何理解拒學行為

為了進一步幫助孩子，家長可從功能角度理解孩子的拒學行為<sup>2</sup>：



由此可見，孩子拒學的原因涉及多個範疇，除個人因素外，也受到學校、家庭以及社會環境的相互影響，而家庭互動模式和教養方式對拒學行為的持續性與嚴重性有較明顯的影響。家長的自我效能感 (parental self-efficacy) 和家庭動態 (family dynamics) 屬於可調整因素，能在改善孩子拒學的問題上發揮重要作用<sup>3&4</sup>。

### 家長自我效能

家長的自我效能感指家長對自身影響孩子行為與發展的信心。自我效能感高的家長通常能採取有效的管教方式，並為孩子提供適切的情感支援，既可促進親子開放溝通，還可營造有助減輕焦慮的正向環境，從而減少孩子的拒學行為。相反，自我效能感低的家長可能因缺乏信心而迴避與孩子討論學校相關的焦慮，以致孩子持續困擾，甚至因家長的負面情緒引發情緒感染，更加抗拒上學，形成惡性循環。例如，David出現考試焦慮並拒絕上學，父親因不知如何應對而焦慮不安，與老師溝通時亦未能準確反映兒子的情況和需要，令David更感無助，拒學問題也得不到解決。在另一個案中，Emma因社交困難和遭受欺凌而拒學，幸好母親擁有高度自我效能感，她不但積極了解Emma拒學的原因並尋求協助，更與學校協商為女兒制定漸進式返校計劃，同時為女兒提供適切的情緒支援。母親持續採取有效的教養策略，使Emma的焦慮逐漸緩解，最終順利重返校園。



### 家庭動態

家庭動態指家庭成員之間的互動模式、溝通方式與關係結構，對孩子的情緒健康及就學意願影響深遠。凝聚力薄弱、高衝突關係或界線模糊等功能失調的家庭，容易出現孩子拒學的問題，而對孩子過度保護、過度寬容，以及欠缺清晰或一致的管教方式亦可能令拒學情況惡化。相反，穩定且結構化的管教方式有助孩子明白父母的期望及行為後果，這對改善拒學問題尤為重要。以Sarah的個案為例，她面對緊張且界線模糊的家庭關係，內心充滿憂慮，深怕離家上學便無法保護母親，因此以身體不適為由留在家中，母親卻未能察覺問題的根源，只關注她的身體狀況，導致Sarah持續拒學；相反，阿力因母親過度溺愛和縱容而持續拒學，雖然同屬家庭動態問題，但經學校介入後，母親意識到問題的嚴重性並決心改變，以及在專業指導下採取結構化的教養策略，為兒子制定復課計劃，增強他的學習興趣和信心，令阿力的焦慮及拒學情況得以慢慢改善。



# 相關資訊

## 結語

根據臨床經驗，大多數拒學的孩子內心其實渴望重返校園，只是難以跨越眼前的障礙。面對孩子的拒學行為，家長往往感到束手無策，但只要換個角度，將拒學問題視作孩子發出的求救信號，則有助了解背後原因並提供適切支援。除家庭因素外，持續的拒學行為或與孩子本身的學習和社交困難，以及情緒問題有關，父母應耐心引導，並在必要時尋求專業協助。現時許多介入方案都特別增設家長輔導環節，以提升家長的自我效能感，並鼓勵家校攜手，陪伴孩子一起克服困難，實現重返校園的目標。



文章來源：

社會福利署臨床心理學家 左穎怡  
轉載自《談心說理：第七期，二零二五年十月》

參考資料：

- Havik, T., & Ingul, J.M. (2021, September). How to understand school refusal. In *Frontiers in Education* (Vol. 6, p. 715177). Frontiers Media SA.
- Kearney, C. A., González, C., Graczyk, P. A., & Fornander, M. J. (2019). Reconciling contemporary approaches to school attendance and school absenteeism: Toward promotion and nimble response, global policy review and implementation, and future adaptability (Part 1). *Frontiers in psychology*, 10, 2222.
- Carless, B., Melvin, G. A., Tonge, B.J., & Newman, L. K. (2015). The role of parental self-efficacy in adolescent school-refusal. *Journal of Family Psychology*, 29(2), 162.
- Chockalingam, M., Skinner, K., Melvin, G., & Yap, M. B. (2023). Modifiable parent factors associated with child and adolescent school refusal: a systematic review. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(5), 1459-1475.3.

## 強制舉報虐兒 守護孩子童年

網址：  
<https://youtu.be/2lqOZQ2aDt4?si=Dry9kelRhCn7VnUi>



資料來源：社會福利署



## 長者日間暫託服務

網址：  
[https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat\\_careersupp/drrr/dayrespite/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/dayrespite/)



資料來源：社會福利署

## 長者住宿暫託服務

網址：  
[https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat\\_careersupp/drrr/respiteser/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/respiteser/)



資料來源：社會福利署



## 殘疾人士日間暫顧服務

網址：  
[https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat\\_supportcom/othersupport/drs/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/othersupport/drs/)



資料來源：社會福利署

## 醫療費用減免 (適用於符合資格人士)

網址：  
[https://www.ha.org.hk/visitor/ha\\_visitor\\_index.asp?Parent\\_ID=10047&Content\\_ID=259365&Ver=HTML](https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Parent_ID=10047&Content_ID=259365&Ver=HTML)



資料來源：醫院管理局

## 醫療費用減免「優化機制知多啲」 - 醫療費用減免資格睇真D

網址：  
<https://www.youtube.com/watch?v=ieGPCwWwnMg>



資料來源：醫院管理局

# 小組作品

## 親子齊做復活花籃



## 短皮夾DIY



# 活動花絮



## 身心伸展運動班



## 關愛自己 — 快樂食物坊



# 和諧社區篇

## 東龍組-男士互助小組

**活動內容：**透過小組、活動及討論，讓組員發揮自己長處，鼓勵組員互相支持、協助及關懷，擴闊社交圈子，增強抗逆力，發揮鄰里守望的精神。

**舉辦日期：**每月最後一個星期三；  
個別節數的日期、時間和地點或會另行議定。

**舉辦時間：**上午10時30分至中午12時正

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**居住於本中心服務範圍之男士

**名額：**10名

**負責職員：**楊(1)先生

**聯絡電話：**2701 6137

**備註：**負責職員會與新加入的組員作簡短傾談及小組簡介，並於活動舉辦前聯絡參加者。



# 和諧社區篇

## 數碼耆跡之居家運動認知訓練小組

**活動內容：**在兩節的活動中，教授居家運動及認知訓練知識，如阻力訓練、坐式八段錦、專注及記憶力訓練等。令參加者於家中亦可自行鍛鍊，保持身心及腦部健康。

**舉辦日期：**5/5及12/5/2026 (星期二)共兩節

**舉辦時間：**上午10時正至下午12時正(包含15分鐘小休時間)

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**60歲以上長者

**名額：**8名

**負責職員：**黃(1)姑娘

**聯絡電話：**2701 7247

**備註：**- 活動與東華三院「友智識」長者數碼外展計劃合辦。  
- 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



# 和諧社區篇

## 減壓健體操小組

**活動內容：**透過各種健體運動，增進組員身心和骨骼健康，強化肌肉及體能，從而穩定情緒及減輕生活上的壓力。

**舉辦日期：**19/5、21/5、26/5及28/5/2026 (逢星期二、四) 共四節

**舉辦時間：**下午2時30分至下午3時30分

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士

**名額：**10名

**負責職員：**郭先生

**聯絡電話：**2701 0659

**備註：**本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



# 和諧社區篇

## 苔蘚療癒

**活動內容：**透過製作苔蘚擺設，讓參加者可以有一個平靜身心的空間和時間，減輕生活的壓力。

**舉辦日期：**2/6/2026(星期二)

**舉辦時間：**上午10時至下午12時正

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內照顧者

**名額：**8名

**負責職員：**張(1)姑娘

**聯絡電話：**2701 0585

**備註：**- 參加者需自行準備兩個膠器皿於小組內使用  
- 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



# 快樂人生篇

## 抒壓自癒-和諧粉彩工作坊

**活動內容：**透過學習和諧粉彩技巧，並靜心製作一件有個人特色的畫作，讓參加抒減生活的壓力。

**舉辦日期：**15/5/2026 (星期五)

**舉辦時間：**上午10時 30 分至上午 11 時45分

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內照顧者

**名額：**10名

**負責職員：**張(1)姑娘

**聯絡電話：**2701 0585

**備註：**  
- 活動與幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務合辦。  
- 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



# 快樂人生篇

## 桌遊樂繽紛

**活動內容：**在小組中，參加者將透過體驗不同類型的桌上遊戲（如 Rummikub / 魔力橋、Dixit / 妙語說書人、Chromino 卡米諾等），鍛鍊思考、想像力及觀察力。同時，在與他人共同遊玩的過程中，享受輕鬆的人際互動、紓解生活壓力，並體驗桌遊帶來的歡樂與社交時刻。

**舉辦日期：**22/5、29/5、5/6及12/6/2026 (逢星期五)

**舉辦時間：**上午10時正至中午12時正

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內照顧者

**名額：**6名

**負責職員：**楊(1)先生

**聯絡電話：**2701 6137

**備註：**本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



# 快樂人生篇

## “笑出好心情”小組

**活動內容：**透過集體活動、輕鬆運動、齊齊學習笑出好心情，改善心肺功能，增加正能量，建立健康生活習慣。

**舉辦日期：**2/6、9/6、16/6及23/6/2026 (逢星期二) 共四節

**舉辦時間：**上午10時正至11時15分

**地點：**至善活動中心禮堂

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士(家庭照顧者優先)

**名額：**18名

**負責職員：**鄧姑娘

**聯絡電話：**2701 0553

**備註：**本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



## 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. 每人每季最多可報6個活動/小組。
3. 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。
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。獲取錄者一般會在活動/小組舉行前一星期內收到電話通知，並確認能否出席。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. 除課程或活動取消外，所有課程及活動一經報名後，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. 中心會因應地區需要，增加、更新或修改活動項目及其安排，相關內容會張貼於中心公告板，供市民閱覽及報名。若想查詢各項活動/小組之詳細內容，請致電2701 7704或親臨本中心與負責職員聯絡。
9. 活動/小組內容如有更改，以本中心所作之公佈為準。
10. 本中心保留刪改以上須知權利，而不作另行通知。

## 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。參加者若無故缺席活動或小組，將會影響他們往後三個月參加活動的資格。
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。
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. 本中心可能會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物及其他宣傳物品上。如有任何疑問，請與本中心職員聯絡。
7. 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/小組期間進行任何形式的錄音或錄影。
8. 本中心保留刪改以上須知權利，而不作另行通知。

## 颱風或暴雨警告信號下安排

在颱風或暴雨警告信號下，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	雷暴警告/ 黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球 或以上
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風球或紅色暴雨信號，本中心於上午舉行的所有戶外和兒童、長者及家庭活動將會取消；如七時仍然懸掛八號風球或黑色暴雨信號，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風球或紅色暴雨信號，本中心於下午舉行的所有戶外和兒童、長者及家庭活動將會取消；如十二時仍然懸掛八號風球或黑色暴雨信號，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 7704查詢。



## 活動 / 小組報名表

參加者姓名▲：\_\_\_\_\_ (編號1)    性別：\_\_\_\_\_    年齡：\_\_\_\_\_

身份/出生證明文件號碼 (首4位)：\_\_\_\_\_ (本中心職員有權核實有關的身份證明文件)

電話：\_\_\_\_\_ (住宅) \_\_\_\_\_ (手提)

地址▲：\_\_\_\_\_

過去兩年 曾否參加過 本中心活動？

報名參加活動 / 小組之其他家庭成員資料						過去兩年 曾否參加過 本中心活動？
姓名▲	性別	年齡	身份/出生證明文件號碼(首4位)	關係	職業 / 年級	
(編號2)						
(編號3)						
(編號4)						
(編號5)						

活動 / 小組名稱	家庭成員代表編號				
	編號1	編號2	編號3	編號4	編號5
	請“✓”出參加各項活動之家庭成員				
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

本中心之小組及活動部份名額會優先接受以下人士參加，請在合適的 □ 內填上“✓”號：

□ 綜援家庭    □ 非綜援低收入家庭 (家庭收入：\$ \_\_\_\_\_ / 人數：\_\_\_\_\_)    □ 單親    □ 新來港人士 (來港年份：\_\_\_\_\_)

參加者簽名：\_\_\_\_\_    日期：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ (關係)(\_\_\_\_\_)    緊急聯絡人電話：\_\_\_\_\_

未滿十八歲的參加者，須由家長或監護人加簽：

本人 (家長 / 監護人姓名) \_\_\_\_\_，同意我的子女參加上述活動 / 小組。

家長 / 監護人簽名：\_\_\_\_\_    日期：\_\_\_\_\_    聯絡電話：\_\_\_\_\_

▲請填寫正確及完整之資料，否則報名表將會被視為無效。

\* 本人明白中心可能會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物及其他宣傳物品上。如有任何疑問，請與中心職員聯絡。

\* 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。

\* 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參加者。如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

\* 如未能成功取錄，本中心將不會另行通知。

\* 除課程或活動取消外，所有課程及活動一經報名後，參加者不得轉讓予他人。

\* 每人每季最多可報6個活動/小組。獲取錄者將有電話通知。

\* 如活動/小組報名人數不足，本中心有權取消該活動/小組。

\* 為善用中心資源，參加者若無故缺席活動或小組，將會影響他們往後三個月參加活動的資格，本中心保留取錄活動的最終決定權。

\* 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。