



### 中心開放時間

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	OK	OK	OK	OK	OK	OK
下午2:00-下午5:00	OK	OK	OK	OK	OK	OK
下午5:00-晚上8:00	OK	✗	✗	OK	✗	✗

\*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

# 東將軍澳綜合家庭服務中心

# 2026



活動通訊

2026年1-3月份

# 中心簡介

## 目錄

中心簡介	P.3
中心的話	P.4-5
相關資訊	P.6
小組作品	P.7
活動花絮	P.8
和諧社區篇	P.9-12
快樂人生篇	P.13-16
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

**HAPPY  
NEW YEAR  
2026**

### 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）、峻瀅一及二期、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

# 中心的話

## 離異父母 重尋合作的軌跡

很多夫婦決定離婚時，大多數表示希望能夠終結婚姻中的痛苦。先莫說這是否唯一終結痛苦的方法。但如果離婚是另一種痛苦的開始，糾纏不休，那又會是你當初決定離婚時預期的結果嗎？似乎不能合作的關係又如何能夠開始合作呢？

### 合作的基石

孩子的健康成長和幸福，就是父母合作的基石和共同目標。這個共同目標能夠幫助父母將注意力集中在孩子的需要上，永遠把孩子的利益放在首位，而不是過去的恩怨。父母需共同努力，確保孩子的情感、教育和生活需要得到滿足，避免利用孩子作為爭論的工具。

### 自我療癒和釋放離異的情感

允許自己經歷並釋放離婚帶來的各種情感，包括悲傷、憤怒和失望。可以通過寫日記、運動、藝術創作或與朋友傾訴來表達和釋放這些情感。若情感困擾持續或難以釋放，可以考慮尋求輔導員的幫助，協助個人走出情感困局，建立新的生活目標。

最後，花時間反思過去的婚姻，從中汲取教訓並找到成長的機會。了解自己的行為模式和情感反應，這有助於避免在未來的關係中重蹈覆轍。

### 建立新的溝通模式

當情感釋放，父母能夠和平理性，對事不對人地溝通就是合作的開始。尊重是溝通的基礎，促成建設性的討論。尊重對方的界限和意見非常重要。即使在意見不一致的情況下，也應尊重對方的觀點和感受。

解決婚姻錯誤溝通模式的一個重要步驟，也是認識到以往模式中的不足並願意進行改變。約翰·高曼 (John M Gottman) 是研究夫婦關係的科學家，也是婚姻與家庭治療領域的大師，他以超過40年的時間，研究並觀察幾千對伴侶後發現，幸福美滿的伴侶，絕非都是完美的結合，他們在個性、興趣與價值觀都有顯著的差異，而且也會有持續的衝突。關鍵在於他們懂得在衝突中能有效溝通。他指出有四種溝通方式會讓衝突升級並對關係造成極大的傷害，因此統稱做「末日四騎士」 (the four horsemen of apocalypse)。分別為：



1. 批評 (Criticism) — 指責、批評或攻擊對方的不足
2. 鄙視 (Contempt) — 不尊重對方、嘲笑、貶低，而令對方感到討厭及沒有價值
3. 防衛 (Defensiveness) — 批評、指責、不合理的控訴，作出攻擊及防衛的反應
4. 冷漠 (Stonewalling) — 避開溝通，不作回應

如果父母在離異後仍然用以上的溝通模式，只會延續婚姻中錯誤溝通模式，無法以孩子為優先考量、共同決策及為孩子提供穩定和支持的環境，使孩子更好地應對家庭變遷。反之，如果父母能轉變溝通模式，例如：

1. 以溫和的開始 (Gentle Start-Up) — 「我希望能多些時間和孩子相處，下星期是公眾假期，我可以在那天和孩子相處嗎？」使用“我”語句來表達自身感受和需求，避免指責和批評，以減少對方的防禦心理。
2. 建立互相尊重的文化 (Build a Culture of Respect) — 「我明白你很想和孩子相處，不過孩子下星期考試了，這個星期和孩子的見面時間可以轉為考試後嗎？時間也可以加長一點的。」
3. 承擔責任 (Take responsibility) — 承擔衝突的部份責任，讓衝突降溫。「我對於我忘記帶回孩子的課本感到抱歉，我下次應該更加留意！」。
4. 先安撫自己情緒 (Physiological Self-Soothing) — 先停止衝突，暫停15至20分鐘讓彼此冷靜再作溝通。

父母離異後，建立新的溝通模式並設定明確的界限，包括情感和行為的界限，避免重新陷入過去的糾葛，以確保雙方都能保持尊重和理性。

而最重要的是，能夠讓孩子從父母的身上學習到溝通及處理衝突的良好示範，這對孩子未來的人生至為重要。



### 專注未來

將注意力轉移到自己的未來和孩子的福祉上，專注於自己的個人成長和興趣，設定新的生活目標和計劃，這有助於轉移對過去的執著。並且建立一個支持系統，包括家人、朋友和社區資源，能夠在需要時提供情感和實際的支持，在新的生活中找到力量和依靠，這對於離異父母來說尤其重要。當離異父母可以找到合作的新模式，孩子就能夠在愛與關懷中健康成長，並且雙方也能在新的生活中找到平衡和幸福，開展一生新的旅程。

文章來源：親和坊（九龍東）中心主任 黃姑娘

親和號，香港公教婚姻輔導會親和坊（九龍東），2025年7-9月

參考資料：

<https://www.gottman.com/blog/the-four-horsemen-recognizing-criticism-contempt-defensiveness-and-stonewalling/>

# 相關資訊

## 社會福利署 - 暫託 / 暫顧服務

社會福利署為居於社區的長者 / 殘疾人士提供暫託 / 暫顧服務，以支援照顧者及紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助長者 / 殘疾人士盡可能繼續居家安老，或繼續在社區生活。請參閱以下連結以獲取更多相關資訊。

### 長者日間暫託服務

長者日間暫託服務為居於社區的長者提供短期日間照顧，以紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助長者盡可能繼續居家安老。

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



### 長者住宿暫託服務

專為在社區中生活，但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的長者提供臨時而短暫的住宿照顧。

網 址：  
[https://www.swd.gov.hk/tc/pubserv/elderly/cat\\_careersupp/drrr/respiteer/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubserv/elderly/cat_careersupp/drrr/respiteer/)



### 殘疾人士日間暫顧服務

為居於社區的殘疾人士提供短期日間暫顧服務，以紓緩照顧者的壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助殘疾人士盡可能繼續在社區生活。

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



### 殘疾人士住宿暫顧服務

為在社區中生活，但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的殘疾人士提供臨時而短暫的住宿照顧，以紓減主要照顧者長期照顧殘疾人士的壓力，並讓他們在有需要時能得到短暫休息的機會，從而鼓勵及協助殘疾人士儘量繼續留在社區居住。

網 址：  
[https://www.swd.gov.hk/tc/pubserv/rehab/cat\\_supportcom/othersupport/2respires/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubserv/rehab/cat_supportcom/othersupport/2respires/)

# 小組作品

## 中糕西餅



## 押花體驗



# 活動花絮

## 草地滾球



## 關愛自己



# 和諧社區篇

## 園藝體驗：水仙球切割

**活動內容：**透過學習切割水仙球，讓區內家庭為家居預備新春節日氣氛，促進家庭和諧，迎接節慶。

**舉辦日期：**20/1/2026 (星期二)

**舉辦時間：**上午10時正至中午12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：**24名

**負責職員：**楊(1)先生/黃(1)姑娘

**聯絡電話：**2701 6137 / 2701 7247

**備註：**

- 參加者需自備水仙刀及容器出席活動。
- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。
- 活動與康文署合辦。

## 美點賀新春

**活動內容：**透過教授制作傳統賀年食品，提升對新年食品的認識，讓參加者回家後與家人一同制作，以增加生活樂趣及促進彼此溝通，加強家庭和諧，並且一起迎接新一年。

**舉辦日期：**16/1/2026 (星期五)

**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：**區內婦女

**名額：**8名

**負責職員：**馬姑娘

**聯絡電話：**2701 9787

**備註：**

- 請自備餐盒。
- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。



## 「觀」樂時光：靜觀認知減壓小組

**活動內容：**壓力常讓人喘不過氣，如果可以學會調節自己的狀態，便可以從容應對。

小組透過一系列靜觀活動如靜觀呼吸及伸展運動，讓參加者學習處理壓力的技巧，提升自我覺察的能力。

**舉辦日期：**2/1, 9/1, 16/1, 23/1/2026 (逢星期五)

**舉辦時間：**下午2時30分至下午4時正

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內照顧者和社區人士

**名額：**8名

**負責職員：**黃先生 (實習社工)

**聯絡電話：**2701 7704

**備註：**

- 在開組前，負責職員會聯絡個別報名人士，了解及評估其服務需要。
- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。



# 和諧社區篇

## 「玩出好心情」小組2.0

**活動內容：**透過參與集體遊戲—新興運動芬蘭木柱，幫助參加者投入遊玩、放鬆身心、改善情緒、保持青春和活力。

**舉辦日期：**20/1, 27/1, 3/2及10/2/2026 (逢星期二) 共四節

**舉辦時間：**上午9時正至10時15分

**地點：**至善活動中心禮堂

**費用：**全免

**對象：**區內人士 (家庭照顧者優先)

**名額：**10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通知獲取錄的參加者。  
- 出席者可獲贈一本照顧者心情自療記錄冊。  
- 凡參加此小組組員可獲優先取錄參加身心伸展訓練班。



## 身心伸展訓練班

**活動內容：**由康文署教練帶領參加者透過伸展運動，幫助參加者放鬆身心、改善情緒及身體機能，建立健康生活習慣。

**舉辦日期：**20/1, 27/1, 3/2及10/2/2026 (逢星期二) 共四節

**舉辦時間：**上午10時30分至11時30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：**20名

**負責職員：**鄧姑娘

**聯絡電話：**2701 0553

**備註：**- 活動與康樂及文化事務署合辦。  
- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。



# 和諧社區篇

## 寵辛毛孩互助小組

**活動內容：**透過體驗活動、遊戲、短片、參觀、短講及或親身接觸互動，讓參加者認識如何預備做個負責任的主人，增加對領養寵物服務及相關支援服務的認識，分享實用可靠的資源和機構。

**舉辦日期：**16/1、6/2、27/2及20/3/2026 (星期五) 共四節

**舉辦時間：**上午10時30分至11時45分

**地點：**本中心活動室 或 參觀服務機構 (日期及地點待定)

**費用：**全免

**對象：**區內正考慮飼養毛孩的人士或家庭 / 對活動有興趣人士  
(適合對毛孩沒有敏感或恐懼症人士參加)

**名額：**8-12名

**負責職員：**鄧姑娘

**聯絡電話：**2701 0553

**備註：**- 小組會邀請訓犬師、寵物美容師、寵物醫生等作不定期的主題分享。  
- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。



## 「毛障礙毛歧視融合」講座

**活動內容：**透過講座，加強宣傳和教育消除公眾對寵物的歧視和抗拒，增加社區人士對待社區內的毛孩或流浪貓狗的合宜回應及認識，配合政府推行寵物友善政策的進程，促進香港成為人寵共融尊重生命的先進城市。

**舉辦日期：**31/3/2026 (星期二)

**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：**區內有興趣人士  
(亦歡迎對毛孩有敏感或恐懼症人士參加)

**名額：**20-30名

**負責職員：**鄧姑娘

**聯絡電話：**2701 0553

**備註：**- 稍後公佈合辦機構。  
- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。



# 和諧社區篇

## 關愛自己：「自我關懷善待自己」講座

**活動內容：**由臨床心理學家主講，教授學習簡單實用的放鬆技巧，關顧自己的心靈需要，重拾生活的平衡。

**舉辦日期：**19/1/2026 (星期一)

**舉辦時間：**上午10時正至上午11時15分

**地點：**將軍澳醫院日間醫療大樓一樓活動室  
(近健康資源中心)

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士

**額度：**60名

**負責職員：**黃(1)姑娘、鄭姑娘

**聯絡電話：**2701 7247黃(1)姑娘 / 2701 8704鄭姑娘

**備註：**- 活動與將軍澳醫院健康資源中心、家福會將軍澳(南)綜合家庭服務中心及基督教靈實協會靈實白普理景林社區健康發展中心合辦  
- 此活動接受親臨或致電報名  
- 此活動截止報名日期：**2026年1月7日 (星期三)**  
- 講座參加者可同時報名「天然潤膚膏製作工作坊」  
- 主辦機構將於活動舉辦前一星期以電話通知成功報名的參加者  
- 如超額報名，主辦機構將以抽籤形式分配名額，並以電話通知中籤者



## 草地滾球同樂日

**活動內容：**草地滾球講求技巧與戰術運用，屬低強度及低衝擊性運動，可運用到全身肌肉，是一項老少咸宜的運動。活動由草地滾球教練教授，讓參加者學習及體驗，增加對草地滾球運動的認識，並培養個人興趣。

**舉辦日期：**21/2/2026 (星期六)

**舉辦時間：**上午10時正至中午12時30分

**地點：**坑口文曲里公園戶外草地滾球場

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士

**額度：**16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通知獲取錄的參加者。  
- 參加者需穿著輕便運動服裝及運動鞋出席活動。  
- 參加者須自行到達活動地點，並於活動時間前15分鐘提早報到。  
- 活動與康文署合辦。



# 快樂人生篇

## 關愛自己：天然潤膚膏製作工作坊

**活動內容：**由註冊香薰治療師帶領製作天然潤膚膏，配合按摩技巧來照顧自己，打造屬於自己的me time!

**舉辦日期：**9/3/2026 (星期一)

**舉辦時間：**上午10時正至上午11時30分

**地點：**將軍澳醫院日間醫療大樓一樓活動室  
(近健康資源中心)

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士 (參加者必需同時報名及出席「自我關懷善待自己」講座)

**額度：**20名

**負責職員：**黃(1)姑娘、鄭姑娘

**聯絡電話：**2701 7247黃(1)姑娘 / 2701 8704鄭姑娘

**備註：**- 活動與將軍澳醫院健康資源中心、家福會將軍澳(南)綜合家庭服務中心及基督教靈實協會靈實白普理景林社區健康發展中心合辦  
- 此活動接受親臨或致電報名  
- 此活動截止報名日期：**2026年1月7日 (星期三)**  
- 參加者必需同時報名及出席「自我關懷善待自己」講座  
- 如超額報名，主辦機構將以抽籤形式分配名額，並於講座後通知中籤者



## 喜迎新春 — 趣味書法工作坊

**活動內容：**農曆新年將至，家中少不了賀年揮春。「趣味書法工作坊」透過別開生面的方式書寫揮春，為新年帶來新活力！

**舉辦日期：**5/2/2026 (星期五)

**舉辦時間：**下午2時30分至下午4時正

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**社區人士

**額度：**10名

**負責職員：**黃先生 (實習社工)

**聯絡電話：**2701 7704

**備註：**- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。



# 快樂人生篇

## 香薰舒壓伸展呼吸講座

**活動內容：**由西貢地區康健站專業社工以英國香薰治療方法教授參加者減壓助眠，學習香薰舒壓伸展呼吸法，和獲得專屬10ml香薰油一支，平日可按需要塗抹在身體上，即時可達到放鬆及舒緩壓力效果；以及介紹西貢地區康健站的服務—預防慢性疾病共治計劃。

**舉辦日期：**13/1/2026 (星期二)

**舉辦時間：**下午2時30分至4時正

**地點：**至善活動中心禮堂

**費用：**全免

**對象：**區內45歲或以上人士

**名額：**30-50名

**負責職員：**鄧姑娘

**聯絡電話：**2701 0553

**備註：**

- 活動與基督教靈實協會西貢地區康健站合辦。
- 參加者若是家庭照顧者或未曾參加預防慢性疾病共治計劃者，請在報名表內註明，可獲優先參加活動。
- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。



## 親子賀年花藝工作坊

**活動內容：**義務導師讓學童與其家長及或照顧者，親子合作發揮創意，以鮮花及節日裝飾，製作一盆賀年枱花，以增添家裡的新年氣氛，歡渡農曆新年。

**舉辦日期：**13/2/2026 (星期五)

**舉辦時間：**下午3時半至4時半

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內就讀幼稚園或小學的學童及其家長或照顧者

**名額：**6個家庭

**負責職員：**鄧姑娘

**聯絡電話：**2701 0553

**備註：**

- 職員會在活動前通知被取錄的參加者。
- 有需要參加者可自備圍裙及手套上堂。

## 賀年花藝工作坊

**活動內容：**義務導師讓參加者發揮創意，以鮮花及節日裝飾，製作一盆賀年枱花，以增添家裡的新年氣氛，歡渡農曆新年。

**舉辦日期：**13/2/2026 (星期五)

**舉辦時間：**下午2時至3時正

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士  
(家庭照顧者優先)

**名額：**8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通知獲取錄的參加者。
- 有需要參加者可自備圍裙及手套上堂。

# 快樂人生篇

## 共敘同行 — 照顧者支援小組

**活動內容：**在漫長的照顧旅程中，你是否也曾被情緒困擾？在小組中透過簡單的手作活動，傾訴你的個人經歷，在放鬆的氛圍中互相打氣，舒緩壓力，譜寫更溫暖的照顧故事。

**舉辦日期：**30/12/2025, 6/1, 13/1及20/1/2026 (逢星期二)

**舉辦時間：**下午2時30分至下午4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：**許姑娘 (實習社工)

**聯絡電話：**2701 7704

**備註：**

- 工作員在開組前會聯絡報名人士，以了解及評估其服務需求。
- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。



## 綠息空間 — SEN家長支援工作坊

**活動內容：**透過製作微景觀盆栽，讓參加者可靜心享受個人專屬時間，舒緩日常照顧壓力。

**舉辦日期：**27/1/2026 (星期二)

**舉辦時間：**下午2時15分至下午3時45分

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內特殊教育需要兒童的家長

**名額：**10名

**負責職員：**許姑娘 (實習社工)

**聯絡電話：**2701 7704

**備註：**

- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。



# 快樂人生篇

## 七彩心光 - 快樂七式小組

**活動內容：**在小組中會一同探索七種快樂之道—如同彩虹的七種色彩。透過輕鬆互動、實用練習與溫暖分享，鼓勵組員在生活中找到屬於自己的「好心情配方」，並將快樂的能量延伸至家庭與社區。

**舉辦日期：**20/3, 27/3, 3/4, 10/4/2026 (逢星期五)

**舉辦時間：**上午10時正至11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：**8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通知獲取錄的參加者。



## 大自然深度遊

**活動內容：**活動透過五觀體驗自然環境，結合森林浴、冥想、伸展及呼吸練習，以及療癒手作活動，學習放鬆舒壓，重拾身心健康、自我啟發與社群連結，一同在自然中成長。

**舉辦日期：**2/3/2026 (星期一)

**舉辦時間：**上午9時至下午4時30分

**地點：**梁省德海上活動中心、大美督家樂徑  
(本中心安排旅遊巴接送往返將軍澳站)

**費用：**全免

**對象：**受情緒困擾、精神健康復元人士

**名額：**10名

**負責職員：**張姑娘

**聯絡電話：**2701 0585

**備註：**

- 集合地點：將軍澳站B1出口
- 活動與西貢綜合家庭服務中心及賽馬會「Campsite+」營新發現活動計劃合辦。
- 本中心將於活動舉辦前通知獲取錄的參加者。
- 參加者需自備午膳、水，穿著運動裝束，衡量身體狀況是否適宜行山。



# 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/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。



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▲：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

▲請以中文填寫正確及完整之資料，否則報名表將會被視為無效。

\* 本人明白貴中心可能會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並刊登於貴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。

\* 為善用心中心資源，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。

\* 每人每季最多可報6個活動 / 小組。

請留意「報名及參加者須知」和「颱風或暴雨警告信號下活動安排」，有關的通告已刊登於中心通訊和張貼於中心內。