



社會福利署

Social Welfare Department

東將軍澳綜合家庭服務中心



活動通訊

2026年7-9月份

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.7
和諧社區篇	P.8 - 11
美好家庭篇	P.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



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

中心的話

能夠說的

失落與悲傷



我，化名阿芳，原本來自一個普通的家庭，有爸爸、媽媽、姐姐和弟弟。最開心的時刻是一家人去海灘玩，和去爺爺麻麻的家玩貓咪。另外，當爸爸稱讚我和只帶我去吃雪糕香蕉船的時候，我會感到好幸福！

小五時，我放學回家，看見呆站的爸爸和激動的媽媽。經過警察調停後，爸爸跟我說：「等媽媽心情平復後爸爸就回來，要聽話啊！」我帶著疑惑和不捨地點點頭，看著他帶著行李離開了。晚餐的時候，媽媽說：「個衰人對我哋唔住，以後都唔會再理我哋喇！」我們不禁追問，媽媽卻失控地吼叫：「唔好再問呀！要問就去問佢啦！」屋內立時鴉雀無聲，「爸爸」的稱謂從此消失，他的物品和合照也被扔掉，他的代號變成「衰人」。對於爸爸突然的消失，我們有許多疑問，但無人可問。我們很掛念他：許多個早上我們都發現自己的枕頭濕了，姐弟間也表示聽見對方在夢話兒中叫起「爸爸」。我們都好想見爸爸、爺爺、麻麻和貓咪，但都無法表達，怕媽媽憤怒又傷心，只能在媽媽不在的時候悄悄提起他們。有一次，老師本想將姐姐的文章《我的爸爸》貼堂，但她擔心媽媽知悉後難過，便向老師撒謊是自己抄襲的。表面上我們如常生活，但我們都好清楚每個人的心靈和家庭都缺了角，用笑聲努力掩蓋內心的淚水。

中一時，媽媽突然問我們有沒有掛念那個「衰人」，姐弟都機械式的回答：「唔掛！冇『衰人』我都過得好開心！」我迴避媽媽的眼神說：「唔知道」。媽媽又說：「『衰人』話星期六同你哋食飯，我唔反對都無同意，你哋自己決定啦！」我們姐弟未敢相信，卻又興奮莫名。媽媽再說：「一個對我哋唔住、拋棄我哋、唔負責任又自私嘅衰人，我就決定同佢離婚！你哋諗清楚要唔要見佢，自己話畀佢知啦……」



如果你是阿芳，你會怎樣選擇呢？

面對雙親二缺一，成年人會以為孩子只是少了一個家長，無傷大雅，他們依舊吃喝玩樂。其實，對孩子來說，失去至親還會帶來更深和更廣的失去：



- 1) 從其他重要的人與物之關係及聯繫所得到的安慰
- 2) 從其他重要的人所學到的技巧與能力
- 3) 從熟悉的環境與日常習慣得到的安全感
- 4) 自己（包括自我形象、價值、尊嚴……等）

當經歷到重大的失去或悲傷事件，孩子會感到失落、悲傷，甚至哀痛。然而，身邊的重要人士為了免卻因孩子公開表達而干擾到其他人，在有意或不自覺的情況下，表示不理解、不認可、不支持，甚至忽視、批評、拒絕或否定孩子有這些感受或其表達方式。這樣隱藏孩子的悲傷和表達，稱為「不被認可的悲傷」或「悲傷剝奪」（disenfranchised grief）。

反之，如果重要人士願意了解和認可孩子在面對父母離異的過程中所出現的悲傷和失落，例如：



- 1) 親子關係的失落
- 2) 家庭成員組合轉變的失落事件
- 3) 孩子是悲傷者
- 4) 失去的形式，例如父母雙方協議、單方面提出、不知情下分離等
- 5) 孩子表達悲傷的方式

從而幫助他們了解和認可自己的感受及表達方式，孩子們較能夠在身、心、社、靈多方面有健康的發展。

在這傷痛的分離歷程裡，家庭成員如果能夠一起

- a) 確認父母離異的事實
- b) 經歷哀傷失落的情緒
- c) 回憶所失去的並建立與非同住家長心靈及實質上的聯繫方式
- d) 適應離異後的生活及重投生活

家人關係能夠真誠及開放地凝聚及積極地建立，整個家庭能夠較容易及正面適應父母離異的轉變及挑戰，對於家庭成員，尤其孩子能夠得到正面的連結和更多的愛，從而健康地成長及發展。這是孩子莫大的福氣！



資料來源：香港公教婚姻輔導會親和坊(九龍東)

親和號2025年10-12月

共親職社工 羅姑娘

相關資訊

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/



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/



資料來源：社會福利署

照顧者資訊網

網址：

<https://www.carers.hk>



資料來源：社會福利署

心房子“社區保姆 支援在職家庭”

網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=tlpt9BQlo18>



資料來源：社會福利署

小組作品

酒精墨水藝術初體驗



活動花絮

香氣「賢」究所 - 義工篇



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

“齊來學好耍太極”訓練班

活動內容：由康文署教練帶領參加者透過入門簡易太極運動，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：3/9、10/9、17/9及24/9/2026 (逢星期四) 共四節

舉辦時間：上午10時30分至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 (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：

- 活動與康樂及文化事務署合辦。
- 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。
- 出席者需穿著輕便服裝。



和諧社區篇

“記憶魔法”～認識認知障礙症講座

活動內容：由基督教靈實協會西貢地區康健站派出職業治療師，介紹香港認知障礙症趨勢、病因、種類、徵狀、對日常生活影響、患病風險因素、初步評估工具、藥物及非藥物治療、以及與病患者的溝通技巧。並且簡介賽馬會智康健計劃、地區康健站及慢病共治計劃。

舉辦日期：27/7/2026 (星期一)

舉辦時間：下午3時15分至4時45分

地點：本中心活動室

費用：全免

對象：區內有興趣家庭照顧者(45歲或以上參加者報名即獲取錄)

名額：20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。
- 活動與基督教靈實協會西貢地區康健站合辦。



和諧社區篇

東將快樂羽毛球

活動內容： 藉著參與康體運動（羽毛球）強健身體，擴闊參加者的社交網絡，共同培養健康的個人發展和社交生活。

舉辦日期： 4/9, 11/9, 18/9 & 25/9/2026 (逢星期五) (共4節)

舉辦時間： 上午9時正至上午10時正

地點： 調景嶺體育館

費用： 全免

對象： 區內有興趣人士

名額： 8名

負責職員： 黃(1)姑娘

聯絡電話： 2701 7247

備註：

- 參加者需穿著運動服裝及運動鞋、自備球拍和飲用水。
- 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



美好家庭篇

夏日劇場：唐詩遊樂園

活動內容：由藝術團體表演以「唐詩遊樂園」為主題的互動戲劇及進行親子手工藝活動。

舉辦日期：27/7/2026 (星期一)

舉辦時間：下午2時30分至下午4時正

地點：至善活動中心禮堂

費用：全免

對象：12歲或以下兒童及其家長

名額：20對親子

負責職員：黃(1)姑娘

聯絡電話：2701 7247

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一星期通知獲取錄的參加者。



快樂人生篇

「智身耆景」Empathy Tour 認知障礙症體驗活動

活動內容：透過模擬環境與互動裝置(特製眼罩)，讓參加者親身體驗認知障礙症患者及護老者在日常生活中面臨的挑戰與感受。探索如何透過家居改造及樂齡科技產品(如防跌設備、智能感應器)，提升長者的居家安全與自主能力。以增進家人對患者的體諒和相處技巧。

舉辦日期：18/7/2026 (星期六)

舉辦時間：上午9時45分至下午12時15分

地點：房協長者安居資源中心 (包括：活動進行、集合及解散)
九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下A-C舖
(油麻地地鐵站C出口)

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：

- 為了互動角色扮演活動順利進行，房協長者安居資源中心要求參加者衣著以舒適輕便為主，避免過緊或暴露易走光衣著。
- 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。
- 活動與房協長者安居資源中心合辦。



快樂人生篇

“繁花”園藝治療婦女義工組

活動內容：由義務導師和社工教導參加者園藝治療及義務工作的基礎概念，園藝治療活動體驗，基本種植技巧、協助栽種、護理植物、以及園圃設計。發揮婦女助人自助精神，貢獻服務社群。

舉辦日期：3/9、10/9、17/9及24/9/2026（逢星期四）共四節

舉辦時間：下午2時15分至3時45分

地點：本中心活動室（訓練）及或附近學校（體驗服務）

費用：全免

對象：區內有興趣婦女（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：

- 參加者可自備手套及圍裙。
- 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

「心隨筆靜」- 禪繞畫工作坊

活動內容：禪繞畫（Zentangle）是一種結合靜心與繪畫的療癒藝術，參加者毋須有藝術或繪畫根底亦可投入其中。在活動中可透過學習禪繞畫的基本技巧，及了解平靜心情的方法，繪畫出個人且獨特的作品，並減輕情緒壓力、激發創意，達到正念放鬆的效果。

舉辦日期：26/8/2026（星期三）

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：區內照顧者或有興趣人士

名額：10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。
- 活動與基督教家庭服務中心「幸福雜貨舖」- 精神健康流動宣傳車服務合辦。



快樂人生篇

快樂指南針 - 正向心理小組

活動內容： 在小組中會將一同探索正向心理的概念，透過輕鬆互動、實用練習與溫暖分享，鼓勵組員在生活中多運用正向心理的元素，提高個人的幸福感和正能量。

舉辦日期： 4/9、11/9、18/9、25/9/2026 (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： 區內照顧者 (優先) 或有興趣人士

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」

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 上述指引如有修改之處，以本中心最後決定為準。
6. 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	過去兩年 曾否參加過 本中心活動？
(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。

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