



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10-12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.8       |
| 和諧社區篇        | P.9 - 11  |
| 美好家庭篇        | P.12 - 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IIIA、天晉IIIB、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



## 成為父母後， 難道就要捨棄從前的「我」？



「原來當了媽媽後，我變得不再像我自己。從前的我，在職場上備受上司器重，也是朋友圈中的主角。然而，現在每天都被餵奶、換尿片及各種育兒瑣事填滿，彷彿我只剩下一個角色：媽媽。儘管我深愛女兒，但內心卻有一把不敢張揚的聲音在低語：原本的那個『我』真的再沒有立足之地了嗎？」

### 如何定義這種感覺？

在心理學的角度來看，這位新手媽媽正經歷一場「自我認同危機」(Identity Crisis)。根據美國心理學會字典的定義，自我認同危機標誌着舊價值隨新價值湧現而遭受衝擊與改變的人生階段，而當事人往往無法如常投入以往的社交圈。對這位媽媽來說，過去建立在工作成就、人際關係與個人興趣上的自我身分認同，隨着女兒的誕生而被迫在短時間內大幅調整，令她產生一種與過去的「我」剝離的感覺，因而陷入困惑與迷惘。



### 不少新手父母都會在以下幾方面感到若有所失：

#### ● 職場上的價值及能力感

為照顧新生命，有些父母可能選擇暫停工作或轉任兼職，因而失去了以工作成就定義自我價值的途徑，財務自主也成為歷史；取而代之的，是在父母崗位上的那份陌生、徬徨與挫敗感。

#### ● 社交生活與人際關係

晚間聚會和即興飯局變成不可企及的奢侈品。隨着生活重心轉移，朋友的話題也插不上嘴，孤立感油然而生。

#### ● 壓縮自我空間

看書、畫畫、運動、追劇等昔日興趣，都變成「等寶寶睡了而自己尚有餘力」才可以做的高門檻活動。

#### ● 與家人或伴侶的相處時間

即使共處一室，家人或伴侶常常是各有各忙，對話內容只剩下「他大便了沒有」、「到你幫他換尿片了」等等。



### 那我該怎麼辦？

如你正經歷「自我認同危機」，請記住：

#### 1. 你的感受是合情合理的

當構建「我是誰」的元素發生變化，感到失落、焦慮甚至哀傷都是正常不過的反應。你不只是在哀悼過去的自由歲月，更要暫別那個熟悉的「舊我」。但請懷抱希望，隨着孩子慢慢長大獨立，終有一天，你會與那個熱愛生活的自己再次相遇。

## 2. 嘗試轉換角度，與其視之為自我的消失，不如看成「身分的擴展」

你並未因為有了子女而失去自我，而是多了一個名為「母親」或「父親」的新身分。不妨問問自己：

- 從前的我，最重視的價值是什麼？自由自在？揮灑創意？竭誠奉獻？不斷學習？交朋結友？
- 這些價值能否從「為人父母」的角度，換個方式加以實踐？

例如：

- 假如你熱愛旅行與冒險，也許暫時無法說走就走，但帶孩子郊遊、到新公園探險、乘坐不同的交通工具等，依然能夠體驗那份「探索世界」的感動。
- 如果你在工作中上善於解決問題、規劃流程，「育兒工程」本身不就是一項講究創意與應變能力，並能讓你一展所長的挑戰嗎？



## 3. 練習感恩與珍惜當下

- 給在育兒路上漸入佳境的自己「點讚」：肯定自己每天都在努力和進步，哪怕只是成功哄寶寶入睡，或在疲憊中保持耐性，這些小小的勝利，都是你好好欣賞自己的理由。
- 記錄孩子帶給自己的喜悅：寫下那些令你感動的瞬間，例如寶寶第一次微笑、第一次抓住你的手等。這些記錄能在日後為你注入溫暖與力量。
- 反思為人父母的經驗如何讓自己成長：例如，你體驗到前所未有的愛與連結，又或在這過程中發掘出自己不為人知的一面等。

## 4. 自我照顧和建立支持

- 視「自我照顧」為必需品，而非奢侈品：嘗試每天或每週騰出一小段「Me Time」，做自己最想做又做得來的事，並告訴自己：「自我照顧不是自私，而是為了注入能量，成為更好的父母。」
- 與伴侶坦承分享，感受每晚在孩子入睡後，撥出20分鐘「非育兒對話時間」，暫時放下父母身分，與伴侶分享當下感受或兩人美好的回憶。

## 最後，送給迷途的你一句話：

「你還是你，只是置身蛻變之中，並即將以新的經歷重塑出一個層次更豐富的自己。」

你並沒有「失去自我」，而是正在學習如何讓「過去的你」和現在「為人父母的你」合而為一，以同一副身軀開展豐盛人生。儘管過程中難免有感到混亂和疲累的時候，但請緊記，你絕不孤單。



資料來源：社會福利署臨床心理學家 黃睿彤

轉載自《談心說理：第八期，二零二六年四月》

參考資料：

1. American Psychological Association. (n.d.). Apa Dictionary of Psychology. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/identity-crisis>
2. Department of Health, Disability and Ageing, Australian Government. (n.d.). Loss of identity after having a baby. Pregnancy Birth and Baby. <https://www.pregnancybirthbaby.org.au/loss-of-identity-after-having-a-baby#causes>

# 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/](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

## 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

## 凝聚家庭 (樂在手工藝)



# 活動花絮

## 草地滾球運動體驗



## 兒童園藝樂趣



# 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。



## 身心伸展訓練班

**活動內容：**參加者在教練指導下進行各類伸展運動

**舉辦日期：**16/10、23/10、30/10 & 13/11/2026 (逢星期五)

**舉辦時間：**上午11時45分至12時45分

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士

**名額：**12名

**負責職員：**郭先生

**聯絡電話：**2701 0659

**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

## 正確使用健身室簡介會

**活動內容：**專業教練講解及教授使用各類健身室器材

**舉辦日期：**6/11/2026 (星期五)

**舉辦時間：**上午10時至下午1時

**地點：**坑口體育館

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士

**名額：**25名

**負責職員：**郭先生

**聯絡電話：**2701 0659

- 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



## 八段錦同樂日

**活動內容：**由專業導師教授八段錦，讓參加者體驗及掌握基本技巧，並培育運動養生的觀念和生活習慣，以建立健康生活模式；同時亦可透過練習，調整生活節奏，緩解個人壓力，舒暢身心。

**舉辦日期：**30/10, 6/11, 13/11, 20/11/2026 (逢星期五)

**舉辦時間：**上午10時30分至11時30分

**地點：**至善活動中心

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士

**名額：**20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。
  - 活動與康樂及文化事務署合辦
  - 參加者須穿著輕便運動服裝



# 和諧社區篇

## 茶療

**活動內容：**透過品茶，讓我們利用六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），去觀賞由置茶到泡茶、再嚐茶味、感受茶溫、聞茶香，配以靜心活動，達到「藉茶練心」，令身心放鬆，緩解壓力和焦慮。

**舉辦日期：**14/1/2027 (星期四)

**舉辦時間：**上午9時15分至下午5時15分

**地點：**大埔大尾督香港女童軍總會梁省德海上活動訓練中心

**費用：**全免

**對象：**銀髮一族、長者及其照顧者

**名額：**12名

**負責職員：**張(1)姑娘

**聯絡電話：**2701 0585

- 備註：**
- 活動與香港女童軍總會、西貢綜合家庭服務中心、神託會匯晴坊合辦。
  - 集合時間及地點：上午9:15將軍澳站B1出口等
  - 中心會安排旅遊巴接載參加者往返活動場地
  - 參加者可自費在大尾督用膳請或選擇自備午餐、水及餐具。
  - 參加者按個人需要攜帶防曬及防蚊用品。
  - 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



## AI大變身

**活動內容：**透過利用AI軟件去學習及認識修相的方法及技巧，黑白相片修成彩色相片，朦朧相片修成高清相片，讓陳舊相片煥然一新，留下了以往美麗又快樂的回憶。

**舉辦日期：**9/12/2026 (星期三)

**舉辦時間：**下午3時分至下午4時正

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士(註明：持有i-phone的手提電話)

**名額：**10名

**負責職員：**李姑娘

**聯絡電話：**2701 9787

- 備註：**
- 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

## “智身耆景”增加認識「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，及增進其親友對患者的體諒和相處技巧。

**舉辦日期：**29/10/2026 (星期四)

**舉辦時間：**下午2時至4時正

**地點：**九龍油麻地眾坊街3號駿發花園地下 A-C 舖

**(集合及解散)** 房協長者安居資源中心(油麻地地鐵站C出口)

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士(歡迎一家大小參加，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：** - 活動與房協長者安居資源中心合辦

- 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。



# 美好家庭篇

## “與汪汪同行生命之旅”動物輔助親子體驗活動

**活動內容：**透過專業訓犬師及已受訓犬隻，進行照顧汪汪及發放指令等體驗活動、短片播放、小遊戲及立志咭製作，讓參加者認識生命，學習感同身受，以及增加親子和諧關係。

**舉辦日期：**19/12/2026 (星期六)

**舉辦時間：**上午10時15分至11時15分 (A組) 或  
上午11時30分至下午12時30分 (B組)

**地點：**本中心活動室

**費用：**全免

**對象：**區內3至12歲兒童及其家長  
(必須對犬隻沒有敏感或恐懼症)

**名額：**每組各12名

**負責職員：**鄧姑娘

**聯絡電話：**2701 0553

**備註：**

1. 家長需要陪同其子女一起準時出席。
2. 請在報名表內註明參加的組別 (A組 / B組)。
3. 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



## 快快樂樂迎聖誕

**活動內容：**製造聖誕主題相關的小手工及透過互動遊戲，發揮個人潛力，提昇自信心。聖誕佳節臨近，共同歡渡快樂時刻，享受節日的濃厚氣氛，加強人際關係網絡。

**舉辦日期：**11/12/2026 (星期五)

**舉辦時間：**上午10時30分至上午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：**12名

**負責職員：**李姑娘

**聯絡電話：**2701 9787

**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

## “鏡中花”生命破繭重塑小組

**活動內容：**本小組透過系統化的生命故事整理，引導組員學習以重塑技巧 (Reframing)，回顧以往人生不同階段經歷，自己從新賦予新意義，重塑為未來的黃金歲月，建立正面且有力量的正向人生觀。

**舉辦日期：**12/11、19/11、26/11及3/12/2026 (逢星期四)

**舉辦時間：**下午2時30分至3時45分

**地點：**本中心會議室

**費用：**全免

**對象：**區內有興趣人士  
(適合沒有記憶問題的長者、準退休族或有經歷的成年人參加)

**名額：**8名

**負責職員：**鄧姑娘

**聯絡電話：**2701 0553

**備註：**1. 為鼓勵參加者出席小組，凡完成4堂又表現投入者，將可獲贈以人工智能 (AI) 生成個人化的生命傳記短片。  
2. 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



## 桌遊樂繽紛2.0

**活動內容：**在活動中，參加者將透過體驗不同類型的桌上遊戲 (如大腦益智盒、六華、Town 66、花火等)，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：**18/12/2026 (星期五)，22/12/2026 (星期二) (共兩節)

**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：**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。



# 快樂人生篇

## Care-link Café動力織鄰照顧者共感茶座系列 - 茶聚時光

**活動內容：** 分享中國茶的基本知識及泡茶流程，享受茗茶並互相交流，學習以嘗茶為生活調劑和紓緩壓力，達到心境平和，在繁忙中找到寧靜。

**舉辦日期：** 24/11/2026 (星期二)

**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：** 就讀協康會雍明中心學生之照顧者

**名額：** 8名

**負責職員：** 楊(1)先生

**聯絡電話：** 2701 6137

**備註：** 活動與協康會雍明中心合辦



## 啡韻悠音

**活動內容：** 咖啡味道豐富，可以帶有酸苦甜甘和香氣，產生不同味覺感受。由選豆、加工、烘焙、至沖煮，讓我們用視覺嗅覺味覺去享受咖啡的獨特風味。同時，置身大自然環境中，放慢步伐和心情，去品嚐咖啡的香濃，並配合聲音治療，讓我們暫時放下煩惱焦慮，放鬆心情，單純去品嚐咖啡的香濃，享受屬於自己的時間。

**舉辦日期：** 3/12/2026 (星期四)

**舉辦時間：** 上午9時45分至下午5時正

**地點：** 大埔大尾督香港女童軍總會梁省德海上活動訓練中心

**費用：** 全免

**對象：** 精神復元人士及其照顧者 (對咖啡沒有敏感人士)

**名額：** 12名

**負責職員：** 張(1)姑娘

**聯絡電話：** 2701 0585

**備註：** - 活動與香港女童軍總會、西貢綜合家庭服務中心、神託會匯晴坊合辦。

- 集合時間及地點：上午9:45將軍澳站B1出口等

- 中心會安排旅遊巴接載參加者往返活動場地

- 參加者可自費在大尾督用膳請或選擇自備午餐及餐具。

- 參加者需按個人需要攜帶防曬及防蚊用品。

- 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

## 心情花園之旅

**活動內容：**走進香港的後花園西貢，讓我們去感受大自然力量，享受放鬆身心帶來的益處。活動是利用靜觀步行，五感探索，放鬆呼吸，達到對身體的療癒效果。同時，運用意象鬆弛法，找回內在平靜，重新連結內心深處的寧靜與喜悅。也利用大自然去創作，記下當下舒壓恬靜的片刻。

**舉辦日期：**7/11/2026 (星期六)

**舉辦時間：**上午9時15分至下午4時30分

**地點：**西貢麥邊郊野公園

**費用：**全免

**對象：**區內照顧者(中心個案優先)

**名額：**10名

**負責職員：**張(1)姑娘

**聯絡電話：**2701 0585

- 備註：**
- 活動與西貢綜合家庭服務中心、神託會匯晴坊合辦。
  - 集合時間及地點：上午9:15將軍澳站B1出口
  - 中心會安排旅遊巴接載參加者往返活動場地
  - 參加者需自備午餐、餐具及飲料，並按需要攜帶防曬及防蚊等個人用品。
  - 若活動當日遇上天雨未能於戶外進行活動，地點會改為本中心活動室，並會在活動前一天知會參加者。
  - 本中心將於活動舉辦前一星期通知獲取錄的參加者。



## 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：**6/1、13/1、20/1 & 27/1/2026 (逢星期三) (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。



## 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/<br>對象      | 雷暴警告/<br>黃色暴雨 | 紅色暴雨 | 黑色暴雨 | 一號風球        | 三號風球 | 八號風球<br>或以上 |
|------------|------------------|---------------|------|------|-------------|------|-------------|
| 水上活動       | (a) 活動前          | ✗             | ✗    | ✗    | ✗           | ✗    | ✗           |
|            | (b) 進行中          | ✗             | ✗    | ✗    | ✗           | ✗    | ✗           |
| 戶外<br>陸上活動 | (a) 活動前          | ✓<br>在安全情況下   | ✗    | ✗    | ✓<br>在安全情況下 | ✗    | ✗           |
|            | (b) 進行中          | ✓<br>在安全情況下   | ✗    | ✗    | ✓<br>在安全情況下 | ✗    | ✗           |
| 室內活動       | (a) 兒童、<br>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<br>曾否參加過<br>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。

[2026.03 Rev.]

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三樓 電話：2701 7704 傳真：2704 3812