



社會福利署

Social Welfare Department

# 北將軍澳

綜合家庭服務中心

## 中心通訊



2026年7-9月

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.4-5 |
| 中心職員投稿 .....      | P.6-7 |
| 匯晴坊及抱抱熊填色活動 ..... | P.9   |

## 2024年7-9月份小組及活動介紹

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| ✿ 親子系列 .....          | P.8-10  |
| ✿ 個人興趣系列 .....        | P.11-15 |
| ✿ 兒童青少年系列 .....       | P.16-17 |
| 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。

## 使用服務

- ♥ 有需要人士可於中心開放時間致電或親臨查詢
- ♥ 社區人士可於中心開放時間內使用各項設施、參加活動及接受服務
- ♥ 由社區人士或機構轉介

## 退出服務

- ♥ 服務使用者可因應情況，提出終止服務
- ♥ 社會會就服務使用者及其家庭的情況作出評估，在雙方同意下安排作出服務轉介或終止服務

## 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、將軍澳消防處員佐級人員宿舍及寶琳路紀律部隊宿舍。

## 能夠說的失落與悲傷

共親職社工 羅姑娘

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，和去爺爺嫲嫲的家玩貓咪。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！

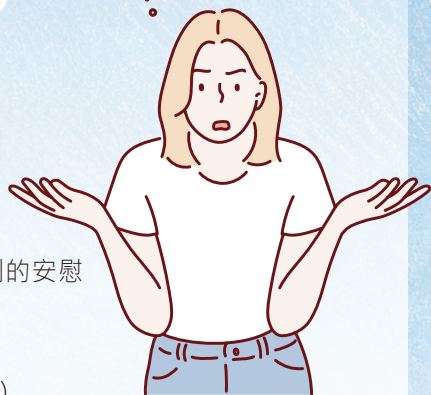
小五時，我放學回家，看見呆站的爸爸和激動的媽媽。經過警察調停後，爸爸跟我說：「等媽媽心情平復後爸爸就回來，要聽話啊！」我帶著疑惑和不捨地點點頭，看著他帶著行李離開了。晚餐的時候，媽媽說：「個衰人對我哋唔住，以後都唔會再理我哋喇！」我們不禁追問，媽媽卻失控地吼叫：「唔好再問呀！要問就去問佢啦！」屋內立時鴉雀無聲，「爸爸」的稱謂從此消失，他的物品和合照也被扔掉，他的代號變成「衰人」。對於爸爸突然的消失，我們有許多疑問，但無人可問。我們很掛念他：許多個早上我們都發現自己的枕頭濕了，姐弟間也表示聽見對方在夢話兒中叫起「爸爸」。我們都好想見爸爸、爺爺、嫲嫲和貓咪，但都無法表達，怕媽媽憤怒又傷心，只能在媽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)<sup>1</sup>。

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

1 Corr, C. A. (2002). Revisiting the Concept of Disenfranchised Grief. In K. J. Doka (Eds.), *Disenfranchised grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*. Champaign: Research Press.]

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。

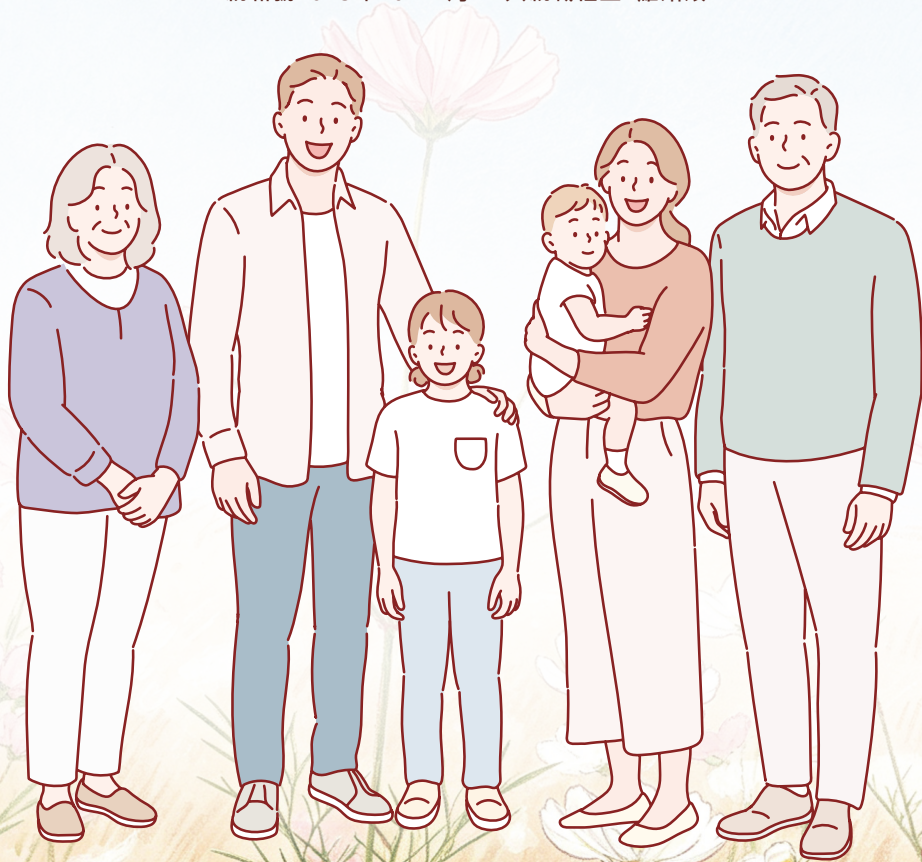
在這傷痛的分離歷程裡，家庭成員如果能夠一起

- 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





## 裂縫中的陽光： 致每一位正在經歷失去的你

龍姑娘

最近，我們透過新聞、社交媒體或是街坊間的談話，都共同目睹了宏福苑居民與舊居告別的畫面。螢幕中，那份對「家」的依戀與不捨，跨越了距離，觸動了許多市民的心。生命中，我們總會遇到不同形式的「失去」——或許是一個遮風擋雨的棲身之所、一段珍視的關係，或是曾經引以為傲的身分。

這種「失去」雖然伴隨著巨大的痛楚，但它也是生命轉化的起點。在重整旗鼓的路上，我們想分享幾點溫馨的心理調適建議，希望能夠為正處於幽谷中的你，帶來一點點微光。

### 給正在經歷失去的你：四個心理調適小建議

#### 1. 允許情緒「緩慢地」流露

面對失去，不需要強迫自己立刻表現得堅強。悲傷、徬徨或憤怒都是心靈正在自我復原過程中有機會經歷的情緒反應。請給自己充足的空間與時間，容許情緒有起有伏。就像受傷的身體需要休息，受傷的心也需要一份「不趕路」的寬容。

#### 2. 尋找微小而確定的「安全感」

當生活重心被動搖時，試著從日常瑣事中找回掌控感。例如：每天定時喝一杯暖水、細心照料一盆小植物，或是整理桌面上的一個角落。這些微小的行動能告訴大腦：儘管環境改變了，你依然擁有照顧自己的能力。

### 3. 建立一個「情緒避風港」

在社區中，你並非孤身一人。除了專業的社工，身邊的親友、鄰里，甚至是同樣經歷過「失去」的朋友，都能成為你的支持網絡。試著向信任的人傾訴，或者僅僅是安靜地待在一起，讓情緒得到承託。

### 4. 轉化連結，而非強迫遺忘

失去並不代表那段回憶必須消失。我們可以嘗試將對過去的眷戀，轉化為另一種存在方式。例如：保留一張別具意義的照片、記錄一段文字，或者帶著過往學到的智慧去開始新的生活。這不是遺忘，而是帶著愛繼續前行。

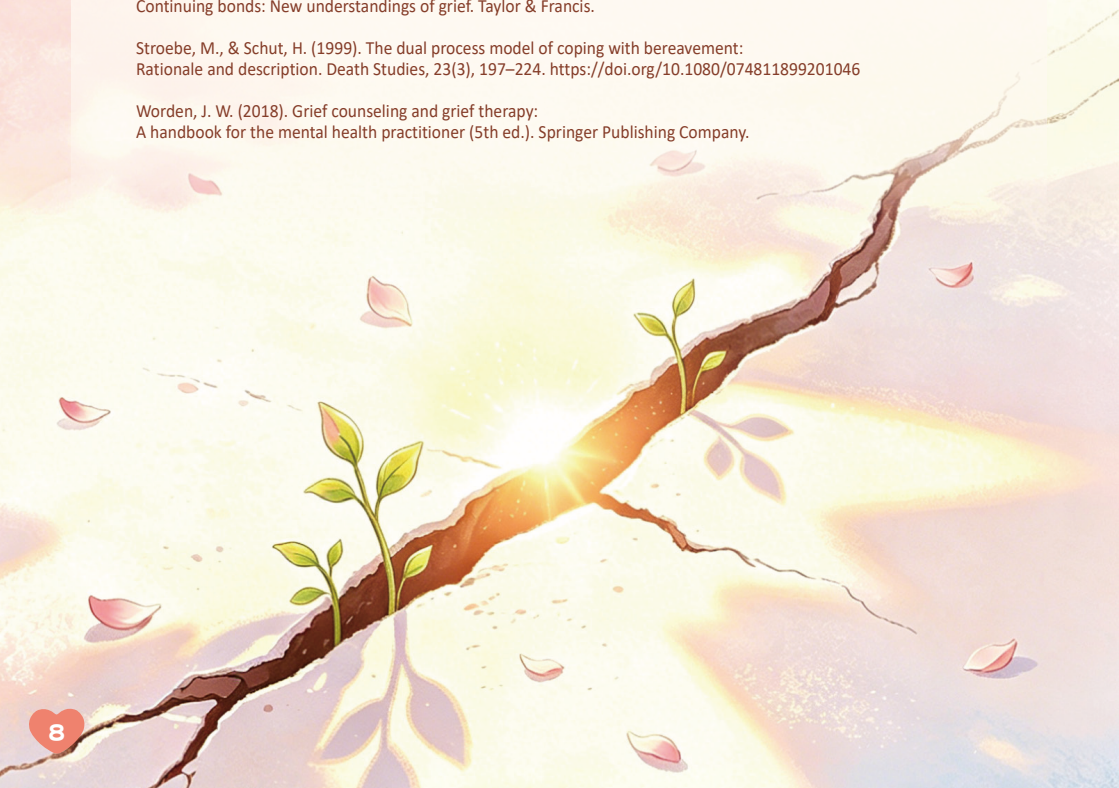
在重建生活的道路上，步伐快慢並不重要，重要的是你正在前進。如果你感到疲倦，綜合家庭服務中心隨時願意成為你的中轉站，陪你一起面對，一起找回生活的節奏。

#### 參考文獻 (References) :

Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>

Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company.





# 匯晴坊及抱抱熊

香港神託會匯晴坊自2010年起，一直為將軍澳北及西貢區居民、精神病康復者、以及懷疑有精神健康問題人士、家屬等，提供一站式社區支援、諮詢及精神健康復康服務，並致力提升社會人士對精神健康的認識和重視。

圖中抱抱熊是中心的宣傳主角，牠頭戴花花帽子，可以隨時補充能量，亦樂意與你一起正視情緒健康，給你毛茸茸的擁抱，鼓勵你為抱抱熊填上色彩，關注精神健康，也對精神復元人士作出支持。



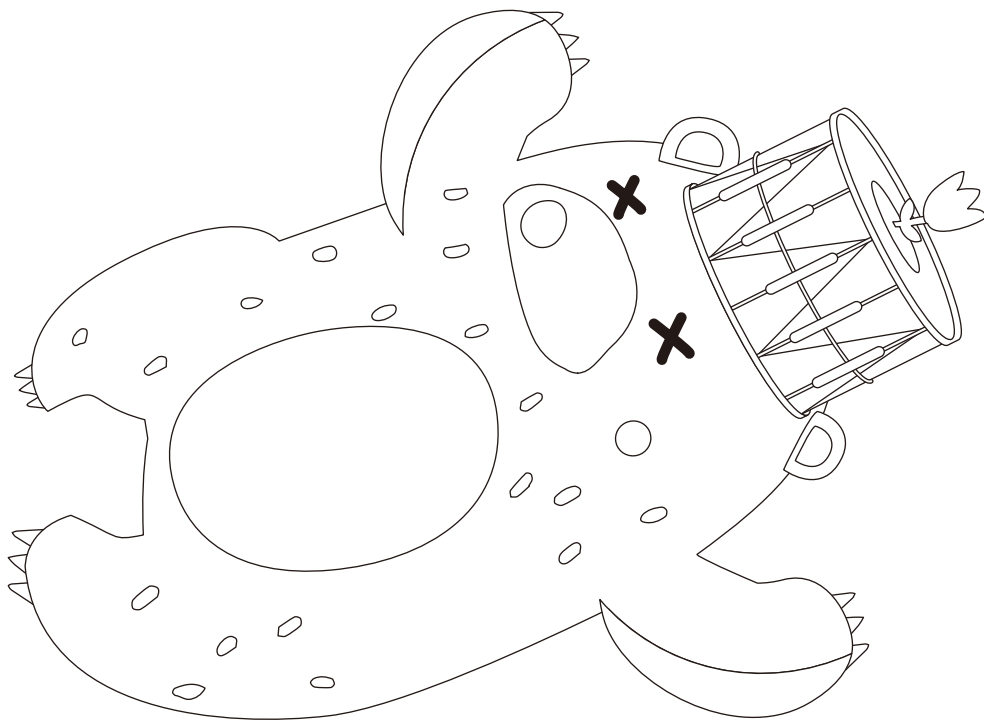
**Stewards**  
香港神託會

|     |          |
|-----|----------|
| 姓名： |          |
| 日期： |          |
| 簽署： | (已換領小禮物) |

## 「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11頁。



# 親子系列



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：親子甜品工作坊

|        |                                                     |
|--------|-----------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年8月8日（星期六）                                      |
| 時間：    | 上午 10:00-中午 12:00                                   |
| 地點：    | 本中心活動室                                              |
| 活動目的：  | 透過製作甜品，讓家長和孩子發揮創意之餘，更可增強親子關係。製成品可帶回家與其他家人分享，增潤家庭關係。 |
| 內容：    | 運用多款食材，製作奧利奧奶酪MINI杯。                                |
| 對象／名額： | 區內小學生及家長／8人（3-4個家庭）                                 |
| 費用：    | 全免                                                  |
| 負責職員：  | 梁先生（2701 9491）                                      |
| 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：齊來跳繩

|        |                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年9月12日（星期六）                                                       |
| 時間：    | 下午 2:30-4:30                                                          |
| 地點：    | 本中心活動室                                                                |
| 活動目的：  | 透過跳繩，讓參加者有效燃燒脂肪，增強心肺功能，提升全身協調性與骨質密度，同時鍛鍊全身肌肉，幫助塑造身材，改善情緒，多做運動，建立健康人生。 |
| 內容：    | 熱身運動，一起跳繩                                                             |
| 對象／名額： | 區內小學生及家長／10個家庭，大約20人                                                  |
| 費用：    | 全免                                                                    |
| 負責職員：  | 鄭姑娘（2701 2462）                                                        |
| 備註：    | 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者                                                 |





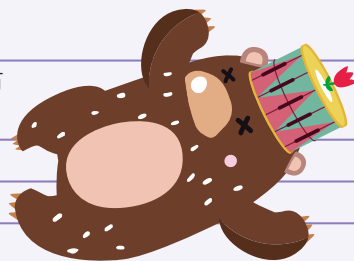
# 個人興趣系列



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：「抱抱熊」填色活動——支援照顧者精神健康系列 I

|        |                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年7月份-9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：  | 1. 提升區內居民對精神健康的關注<br>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：  | 龍姑娘 (2701 9824)                                                                    |
| 合辦機構：  | 香港神託會匯晴坊                                                                           |
| 備註：    | 1. 於2026年9月30日前將本季刊第9頁上色並交回作品，即可領取小禮物一份<br>2. 本中心有機會選出優異的作品作日後展覽用途，以提升區內居民對精神健康的關注 |



## 活動名稱：養性養生～八段錦 (II)

|        |                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年7月6、13、20及27日（逢星期一）（共四節）                                 |
| 時間：    | 上午10:30-11:30                                                 |
| 地點：    | 本中心綜藝軒                                                        |
| 活動目的：  | 1. 透過學習八段錦鍛鍊強健體魄；<br>2. 訓練專注力和學習正向思維；<br>3. 鼓勵學員運用八段錦的招式助人自助。 |
| 內容：    | 導師教導學員認識及體驗八段錦一至八式，從而鍛鍊強健體魄，並從運動過程中帶出正向的思想模式及積極的生活態度。         |
| 對象／名額： | 區內有興趣人士／8-10人                                                 |
| 費用：    | 全免                                                            |
| 負責職員：  | 劉姑娘 (2701 9794)                                               |
| 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



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：十字繡花工作坊

日期：2026年7月6、13、20及27日（逢星期一）（共四節）

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心活動室

活動目的：透過學習針步方法，製造十字繡手工藝品，建立創意及手工藝製作技巧。

內容：製作十字繡手工藝品

對象／名額：區內人士／10人（家庭照顧者優先）

費用：全免

負責職員：鄭姑娘（2701 2462）

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：輕鬆時光：照顧者桌遊聚會(3)

日期：2026年7月9、16、23及30日（逢星期四）（共四節）

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

活動目的：透過桌遊活動緩解照顧者的壓力，提供放鬆與社交的機會。

內容：通過多款輕鬆有趣的桌遊，鼓勵參加者分享自己的遊戲經驗，從中交流照顧心得，並提供茶點以創造輕鬆的氛圍。結束前，進行簡單的放鬆練習，有助照顧者釋放壓力，提升心理健康。

對象／名額：區內人士／8人（區內照顧者優先）

費用：全免

負責職員：梁先生（2701 9491）

備註：本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者





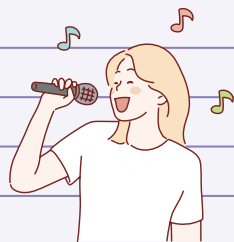
# 個人興趣系列



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：唱K人生

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 日期：    | 2026年7月10、17、24及31日（逢星期五）（共四節）        |
| 時間：    | 下午2:30-4:30                           |
| 地點：    | 本中心活動室                                |
| 活動目的：  | 透過歌唱經典金曲和享受音樂，讓參加者發展個人興趣，讓他們釋放日常生活壓力。 |
| 內容：    | 分享歌唱的技巧。                              |
| 對象／名額： | 區內人士／8位                               |
| 費用：    | 全免                                    |
| 負責職員：  | 黃姑娘 (2701 9058)                       |
| 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：別讓毒品「偽裝」走進家！《毒品真相》工作坊

|        |                                                                                                                      |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年7月17日（星期五）                                                                                                      |
| 時間：    | 上午10:30-11:30                                                                                                        |
| 地點：    | 本中心綜藝軒                                                                                                               |
| 活動目的：  | 提升社區及家長對新興毒品的辨識能力，並掌握正向溝通技巧，與子女建立互信，築起守護家庭的防毒屏障。                                                                     |
| 內容：    | 糖果？零食？還是電子煙？新興毒品層出不窮，您真的分得清嗎？本工作坊將帶你拆解毒品新偽裝，看穿誘騙青少年的常見招數。除了知識，我們更教你「溝通秘訣」——如何在不爭吵、不施壓的情況下，與子女建立「想說就說」的深厚信任，攜手築起最強防線。 |
| 對象／名額： | 區內家長及社區人士／10人                                                                                                        |
| 費用：    | 全免                                                                                                                   |
| 負責職員：  | 龍姑娘 (2701 9824)                                                                                                      |
| 合辦機構：  | 香港青年協會 青年違法防治中心                                                                                                      |
| 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



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：音樂分享會

日期：2026年8月4、11、18及25日（逢星期二）（共四節）

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心活動室

活動目的：透過學習音樂及分享音樂，建立正向人生的價值觀，推廣和諧家庭的訊息，以及健康的生活態度。

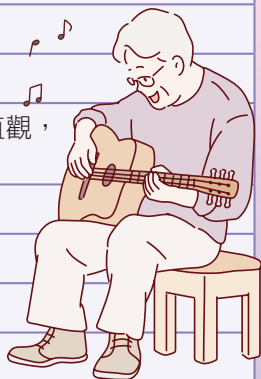
內容：透過唱歌分享心聲

對象／名額：區內人士／10人（家庭照顧者優先）

費用：全免

負責職員：鄭姑娘（2701 2462）

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：齊來學繩結藝術

日期：2026年8月6、13、20及27日（逢星期四）（共四節）

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心活動室

活動目的：活動為每位參與者提供一個創造與分享的空間，讓照顧者透過不同種類的手工藝活動，釋放日常照顧壓力，促進家庭和諧。

內容：教授手工製作的技巧。

對象／名額：區內家庭照顧者／8位

費用：全免

負責職員：黃姑娘（2701 9058）

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



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：夏日果漾調飲派對

|        |                                                                         |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年8月7日（星期五）                                                          |
| 時間：    | 下午3:00-4:00                                                             |
| 地點：    | 本中心樂聚軒                                                                  |
| 活動目的：  | 透過活動提升參加者對特調飲品的認識，並鼓勵其發揮創意，探索不同水果的配搭，製作適合自己口味的飲品；同時也可讓參加者有喘息的空間，藉此放鬆心情。 |
| 內容：    | 學習製作夏日消暑飲品                                                              |
| 對象／名額： | 區內人士／8人                                                                 |
| 費用：    | 全免                                                                      |
| 負責職員：  | 梁姑娘（2701 4651）                                                          |
| 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：強身健體運動班

|        |                                                   |
|--------|---------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年8月7、14、21、28日（逢星期五）（共四節）                     |
| 時間：    | 上午10:30-11:30                                     |
| 地點：    | 本中心活動室                                            |
| 活動目的：  | 透過簡單運動及伸展等等，讓照顧者鍛鍊強健體魄及調節身心，紓減生活壓力，促進身心健康，提升生活素質。 |
| 內容：    | 教授簡單運動。                                           |
| 對象／名額： | 區內家庭照顧者／10位                                       |
| 費用：    | 全免                                                |
| 負責職員：  | 黃姑娘（2701 9058）                                    |
| 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



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：香薰浴鹽減壓助眠工作坊

|        |                                                  |
|--------|--------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年8月14日（星期五）                                  |
| 時間：    | 下午3:00-4:00                                      |
| 地點：    | 本中心綜藝軒                                           |
| 活動目的：  | 學習透過怎樣使用香薰及浴鹽有助眠放鬆、促進循環之功效，以改善個人睡眠質素及提昇參加者的保健意識。 |
| 內容：    | 由靈實西貢地區康健站社工分享有關的課題                              |
| 對象／名額： | 區內18歲以上人士／15人（45-59歲或照顧者優先）                      |
| 費用：    | 全免                                               |
| 負責職員：  | 黃先生（2701 9497）                                   |
| 合辦機構：  | 靈實西貢地區康健站                                        |
| 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：一餅一情深：青年烘焙 x 照顧者品茶喘息時光

|        |                                                                                                                                                                                         |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年8月15日（星期六）                                                                                                                                                                         |
| 時間：    | 下午2:30-3:30                                                                                                                                                                             |
| 地點：    | 本中心樂聚軒                                                                                                                                                                                  |
| 活動目的：  | 以烘焙與品茶作為跨代溝通的橋樑，讓青少年與照顧者在香氣滿溢的空間中共同創作、彼此傾聽，實踐社區關懷，共創溫馨互助的鄰里氛圍。                                                                                                                          |
| 內容：    | 平時忙於照顧家人的你，是時候為自己預留一段專屬的「Me Time」了！本月茶座將由社區青年化身暖心店長，與你一同動手製作精緻的美式軟曲奇，並在裊裊茶香中暫時卸下生活重擔，享受當下的平靜。貼心的青年們更特別為你預先烘焙了神秘甜品，希望用這份甜蜜的心意，好好寵愛每一位辛勞的照顧者。誠邀你前來，透過一盞茶、一塊曲奇的時間，與年青一代交流分享，感受社區帶給你的溫暖與支持。 |
| 對象／名額： | 區內照顧者／10人                                                                                                                                                                               |
| 費用：    | 全免                                                                                                                                                                                      |
| 負責職員：  | 龍姑娘（2701 9495）                                                                                                                                                                          |
| 合辦機構：  | 香港青年協會青年違法防治中心                                                                                                                                                                          |
| 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



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：數字畫奇幻之旅工作坊

|        |                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年8月20日（星期四）                                                 |
| 時間：    | 下午2:30-4:00                                                     |
| 地點：    | 中心活動室                                                           |
| 活動目的：  | 活動運用顏色與數字的對應關係，強化長者的數字敏感度和認知處理能力，提升長者的成就感和自信心，促進其積極參與認知訓練活動的動機。 |
| 內容：    | 透過數字認知訓練、色彩配對練習、畫筆操作學習及綜合創作實踐，提升輕度認知障礙長者數字敏感度與手眼協調能力。           |
| 對象／名額： | 區內人士／10人（患有輕度認知障礙長者優先）<br>（區內照顧者優先）                             |
| 費用：    | 全免                                                              |
| 負責職員：  | 梁先生（2701 9491）                                                  |
| 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：心意滴膠小組(1)

|        |                                                                                                                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年9月8、15、22及29日（逢星期二）（共四節）                                                                                      |
| 時間：    | 下午2:30-3:30                                                                                                        |
| 地點：    | 中心活動室                                                                                                              |
| 活動目的：  | 活動旨在透過滴膠小飾物製作過程，讓照顧者於創作中紓緩壓力，培養專注力與自我表達，通過藝術創作的樂趣建立成就感。藉著動手製作個人化飾品，參加者在輕鬆氛圍下暫時放下照顧責任，專注自我，促進情緒放鬆及心理調適，提升社交互動及正向情緒。 |
| 內容：    | 講解滴膠製作的基本技巧，包括倒模、調色及裝飾佈局，設計獨一無二的小飾物作品，如吊飾、髮夾或鎖匙扣。在創作過程中與照顧者交流日常照顧的感受與挑戰。                                           |
| 對象／名額： | 區內人士／8人（區內照顧者優先）                                                                                                   |
| 費用：    | 全免                                                                                                                 |
| 負責職員：  | 梁先生（2701 9491）                                                                                                     |
| 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



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：紙黏土午後小聚

日期：2026年9月8、15、22及29日（逢星期二）（共四節）

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心綜藝軒

活動目的：透過製作紙黏土，讓參加者有喘息的空間，而且製作紙黏土需要專注，從而讓他們放鬆心情。



內容：學習紙黏土製作

對象／名額：區內人士／8人

費用：全免

負責職員：梁姑娘 (2701 4651)

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：秋季食譜

日期：2026年9月21日（星期一）

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心活動室

活動目的：秋季食譜核心在於「養陰潤燥」與健脾養胃，分享煮食心得，建立健康的生活態度。

內容：一起分享秋季美食

對象／名額：區內人士／10人（家庭照顧者優先）

費用：全免

負責職員：鄭姑娘 (2701 2462)

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



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：快樂人生，心靈加油站

|        |                                                               |
|--------|---------------------------------------------------------------|
| 日期：    | 2026年9月25日（星期五）                                               |
| 時間：    | 下午2:30-4:30                                                   |
| 地點：    | 本中心活動室                                                        |
| 活動目的：  | 透過發掘優點，互相分享心情，在日常生活中建立快樂人生的價值觀，常常行善，學習及實踐快樂七式，有自信及寬容面對人生各種挑戰。 |
| 內容：    | 分享開心快樂人生經歷，常常行善                                               |
| 對象／名額： | 區內人士／10人（家庭照顧者優先）                                             |
| 費用：    | 全免                                                            |
| 負責職員：  | 鄭姑娘（2701 2462）                                                |
| 備註：    | 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者                                         |



# 中華藝術系列

## 活動名稱：中華藝術手工體驗班

|        | 宋錦珍珠扇1                                                                                     | 宋錦珍珠扇2              | 宋錦珍珠扇3             |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|
| 日期：    | 2026年6月17日<br>（星期三）                                                                        | 2026年7月15日<br>（星期三） | 2026年8月5日<br>（星期三） |
| 時間：    | 上午10:30-中午12:00                                                                            |                     |                    |
| 地點：    | 本中心綜藝軒                                                                                     |                     |                    |
| 活動目的：  | 讓參加者親身體驗中華傳統非遺工藝，在專注的手作過程中放鬆身心，並增進鄰里間的交流。                                                  |                     |                    |
| 內容：    | 學習親手製作出一把專屬的古典宋錦珍珠扇。                                                                       |                     |                    |
| 對象／名額： | 區內人士／10人                                                                                   |                     |                    |
| 費用：    | 全免                                                                                         |                     |                    |
| 負責職員：  | 龍姑娘（2701 9824）                                                                             |                     |                    |
| 合辦機構：  | 微笑共行（由西貢民政事務處贊助）                                                                           |                     |                    |
| 備註：    | ※ 每名參加者只可報名參與其中一次中華藝術手工體驗班（包括宋錦珍珠扇、剪紙及拓印布袋等所有不同作品，不可重複報名）。<br>※ 本中心將於活動舉辦前一星期，個別通知獲取錄的參加者。 |                     |                    |



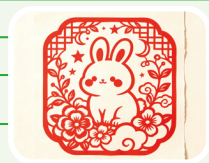
# 中華藝術系列



2026年7至9月  
小組及活動介紹

## 活動名稱：中華藝術手工體驗班

|        | 剪紙1                                                                                        | 剪紙2                 | 剪紙3                 |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 日期：    | 2026年6月24日<br>(星期三)                                                                        | 2026年7月22日<br>(星期三) | 2026年8月12日<br>(星期三) |
| 時間：    | 上午10:30-中午12:00                                                                            |                     |                     |
| 地點：    | 本中心綜藝軒                                                                                     |                     |                     |
| 活動目的：  | 讓參加者感受中華傳統剪紙的藝術魅力，透過手腦並用鍛鍊專注力，享受創作的樂趣。                                                     |                     |                     |
| 內容：    | 學習基本剪紙技巧，並親手剪出寓意吉祥的精美圖案。                                                                   |                     |                     |
| 對象／名額： | 區內人士／10人                                                                                   |                     |                     |
| 費用：    | 全免                                                                                         |                     |                     |
| 負責職員：  | 龍姑娘 (2701 9824)                                                                            |                     |                     |
| 合辦機構：  | 微笑共行（由西貢民政事務處贊助）                                                                           |                     |                     |
| 備註：    | ※ 每名參加者只可報名參與其中一次中華藝術手工體驗班（包括宋錦珍珠扇、剪紙及拓印布袋等所有不同作品，不可重複報名）。<br>※ 本中心將於活動舉辦前一星期，個別通知獲取錄的參加者。 |                     |                     |



## 活動名稱：中華藝術手工體驗班

|        | 拓印布袋1                                                                                      | 拓印布袋2               | 拓印布袋3               |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 日期：    | 2026年7月8日<br>(星期三)                                                                         | 2026年7月29日<br>(星期三) | 2026年8月19日<br>(星期三) |
| 時間：    | 上午10:30-中午12:00                                                                            |                     |                     |
| 地點：    | 本中心綜藝軒                                                                                     |                     |                     |
| 活動目的：  | 讓參加者親身體驗古老的傳統拓印技藝，並提升環保生活美學。                                                               |                     |                     |
| 內容：    | 學習拓印的技巧，將圖案親手拓印到布袋上，製作出獨一無二的實用布袋。                                                          |                     |                     |
| 對象／名額： | 區內人士／10人                                                                                   |                     |                     |
| 費用：    | 全免                                                                                         |                     |                     |
| 負責職員：  | 龍姑娘 (2701 9824)                                                                            |                     |                     |
| 合辦機構：  | 微笑共行（由西貢民政事務處贊助）                                                                           |                     |                     |
| 備註：    | ※ 每名參加者只可報名參與其中一次中華藝術手工體驗班（包括宋錦珍珠扇、剪紙及拓印布袋等所有不同作品，不可重複報名）。<br>※ 本中心將於活動舉辦前一星期，個別通知獲取錄的參加者。 |                     |                     |





## 專題展覽暨福利服務諮詢

|       |                                 |                    |                    |
|-------|---------------------------------|--------------------|--------------------|
| 日期：   | 2026年7月14日（二）                   | 2026年8月14日（五）      | 2026年9月8日（二）       |
| 地點：   | 將軍澳母嬰健康院                        | 將軍澳醫院              | 將軍澳母嬰健康院           |
| 負責職員： | 黃姑娘<br>(2701 9058)              | 龍姑娘<br>(2701 9824) | 鄭姑娘<br>(2701 2462) |
| 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。

## 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      | ✓<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、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。
2. 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。
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 9495查詢。

# 社會福利署 北將軍澳綜合家庭服務中心



## 活動／小組報名表

| *參加者資料（申請人及其家人） |       |    |    |    |       | 過去兩年內曾否參加過本中心活動？ |
|-----------------|-------|----|----|----|-------|------------------|
|                 | 姓名    | 性別 | 年齡 | 關係 | 職業／年級 |                  |
| （編號1）           | （申請人） |    |    |    |       |                  |
| （編號2）           |       |    |    |    |       |                  |
| （編號3）           |       |    |    |    |       |                  |
| （編號4）           |       |    |    |    |       |                  |
| （編號5）           |       |    |    |    |       |                  |

\*電話：（住宅）\_\_\_\_\_（手提）\_\_\_\_\_

\*地址：\_\_\_\_\_

| 活動／小組名稱  | 請"✓"參加活動之家庭成員 |     |     |     |     |
|----------|---------------|-----|-----|-----|-----|
|          | 編號1           | 編號2 | 編號3 | 編號4 | 編號5 |
| 例：開心家庭日營 | ✓             |     | ✓   |     |     |
| 1.       |               |     |     |     |     |
| 2.       |               |     |     |     |     |
| 3.       |               |     |     |     |     |
| 4.       |               |     |     |     |     |

**\* 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。**

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：\_\_\_\_\_）

☐ 懷疑或確診有特殊學習障礙兒童

☐ 照顧者（需照顧家中年老、病患或幼小的成員）

申請人簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

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

**未滿十八歲的申請人，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：\_\_\_\_\_（聯絡電話：\_\_\_\_\_）日期：\_\_\_\_\_

**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。**

備註：

- 參加者所提供的資料，將用於處理有關小組和活動之報名事宜及其他相關的用途。中心可能會向其他合辦、協辦團體及／或獲指派負責處理有關小組和活動事宜的人員，披露這些資料。
- '@ 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。
- (c) 參加者有權按照《個人資料（私隱）條例》所規定，要求查閱或改正填報於本報名表內的個人資料。這些要求可以向本中心的社會工作主任提出（地址：將軍澳景林邨景桃樓地下、電話號碼：2701 9495）。



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 網站：www.swd.gov.hk