

活動及小組資訊



2026年4至6月

本中心位置圖：



月

錄

中心的話	P.3 - 4
珍愛生命社區教育計劃	P.5
支援照顧者服務資訊	P.6
服務使用者登記計劃	P.7
活動及小組報名方法	P.8
「家庭」篇	P.9 - 10
「兒童」篇	P.11
「個人」篇	P.12 - 20
「社會」篇	P.21
活動剪影	P.22 - 23
社區資訊	P.24
活動/小組報名表格	P.25
颱風或暴雨警告信號下活動之安排	P.26
本中心服務範圍及開放時間	P.27
本中心位置圖	P.28

「失去聲音的孩子？」

— 認識選擇性緘默症

臨床心理學家 張芷菁

一位家長眉頭深鎖，將手機拿到我面前，語氣中滿是無奈與挫敗感：

「你看！」螢幕上播放的是她小女兒滔滔不絕的短片。「她在家像『開籠雀』，一天到晚嘰嘰喳喳，但老師在家長會上反映，她進幼稚園兩年來，幾乎都不說話，在親戚面前也不打招呼。姑娘，你說她是在故意跟我作對，讓別人覺得我們沒家教嗎？明明在家對我諸多要求，對外人卻像啞巴一樣，就算慢熱，也不該兩年都這樣吧！氣死我了！」



✿ 這孩子到底發生了什麼事？— 選擇性緘默症

患上選擇性緘默症的孩子說話能力正常，在熟悉的環境中（例如家裏）能夠流暢地與別人溝通，但在某些需要說話的社交場合，例如在學校面對老師和同學，或在家庭聚會中遇到不熟悉的親戚時，他們卻一言不發。他們不是任性地拒絕說話或故意作出挑釁，也不是不懂社交場合該使用的語言。真正讓他們無法開口的原因，是內心一股強烈的焦慮感。

當孩子在社交場合感到自己成為眾人目光的焦點，或需要開口說話時，壓力和焦慮會不斷增加，觸發身體啟動「僵住」（Freeze）的防衛機制，不但動彈不得，更不自覺地退縮，無法與別人有眼神接觸，腦袋甚至一片空白，聲音也因此被「吞噬」。每次「失去聲音」都會加深孩子的焦慮感，令他們更害怕說話，更想逃避社交場合。

選擇性緘默症多見於3至6歲兒童，當中約0.7至2%受影響。這個年齡的兒童開始接受學前教育，大多數能逐漸適應新的社交環境，學會與別人交流。然而，患有選擇性緘默症的孩子卻可能因焦慮而持續沉默，無法在校內正常溝通。

這些「失去聲音」的孩子在學校需面對更多挑戰。沉默令他們的課堂表現無法真實反映其學習能力，更在他們與同學之間築起一道無形的牆。當焦慮嚴重到連肢體語言都一併消失，例如迴避眼神接觸，老師就更難理解他們的想法與需要，孩子的挫敗感也越來越重，內心世界也變得更加封閉。

如何支援選擇性緘默症的孩子？

選擇性緘默症的成因尚未完全明確，但研究認為與多種因素有關，包孩子天性害羞、有行為抑制的氣質，家族有焦慮症病史，以及社交環境因素等。

在支援這些孩子方面，如家長或老師在孩子陷入沉默時表現得過度緊張，不斷催促孩子「開金口」，反而會為他們增添無形壓力，令閉口的雙唇加倍沉重。另外，如家長或老師為了減輕孩子的焦慮而直接替他們說話，可能會剝奪了孩子學習克服困難的機會。這兩種極端做法都只會幫倒忙。

其實，孩子最需要的是家長和老師的理解與接納，以下是一些可供參考的具體建議：

- 讓孩子在信任的親人陪同下出席社交場合
- 避免讓孩子成為焦點，減輕他們的焦慮感
- 在與孩子互動時保持耐心，給他們足夠的時間和空間去表達所思想
- 如孩子尚未準備好開口，應尊重並接受他們用點頭、搖頭、打手勢等身體語言表達自己

以上策略有助孩子在社交場合中建立安全感。給孩子無條件的支持和理解，他們嘴上的封條才會慢慢鬆開，並逐步建立自信，最終找回自己的聲音。

專業協助的重要性

當家長發現孩子有類似選擇性緘默症的症狀，而症狀持續超過一個月（不包括新入學第一個月的適應期），除保持理解和耐性外，建議盡早尋求專業人士的協助。及早介入能有效幫助孩子減輕焦慮和促進語言表達及社交發展，從而走出困境。

參考資料：

1. Hua, A., & Major, N. (2016). Selective mutism. Current opinion in pediatrics, 28(1), 114-120.
2. Rodrigues Pereira, C., Ensink, J. B. M., Güldner, M. G., Lindauer, R.J. L., De Jonge, M.V., & Utens, E. M. W.J. (2023). Diagnosing selective mutism: a critical review of measures for clinical practice and research. European child & adolescent psychiatry, 32(10), 1821-1839.



社會福利署
臨床心理服務科
出版及參考資料
單張



社會福利署
臨床心理服務科
出版及參考資料
書籍及小冊子



社會福利署
Youtube

珍愛生命社區教育計劃 - 填色活動

在2014年，區內6間服務機構包括：社會福利署慈雲山綜合家庭服務中心、利民會友樂坊（黃大仙）、香港路德會社會服務處路德會青彩中心、禮賢會彩雲綜合青少年服務中心、互勵會曹舒菊英長者中心及竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心發起「珍愛生命社區教育計劃」。透過一系列社區教育活動，包括：街站推廣及嘉年華活動等，旨在提升社會對精神及情緒健康的關注，同時帶出珍愛生命的訊息。現誠意邀請各位參與以「減壓同行·生命閃光」為主題之填色活動。活動詳情請參閱第12頁內的P05活動。



姓名：		<input type="checkbox"/> 已換領禮物
性別：	男 / 女	職員簽名：_____
年齡：	<input type="checkbox"/> 12歲以下 <input type="checkbox"/> 13-18歲 <input type="checkbox"/> 19-64歲 <input type="checkbox"/> 65歲以上	換領日期：_____

** 每名參加者只可換領禮物一次 **

支援照顧者服務資訊



24小時照顧者支援專線：182 183

24小時服務的專線由專業社工接聽，為照顧者提供即時支援，為有緊急需要的個案提供外展探訪，亦按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要的照顧者得到服務跟進。服務對象包括護老者及殘疾人士/精神復元人士照顧者。



照顧者資訊網：182183.hk

社會福利署與香港賽馬會慈善信託基金合作，委託香港樹仁大學建立照顧者資訊網，向照顧者提供全面、最新和方便閱覽的資訊。網站內容涵蓋長者、殘疾人士及精神復元人士的相關服務，照顧技巧，社區活動和資源等。



長者 / 殘疾人士 / 精神復元人士日間和住宿暫託服務

護老者和殘疾人士/精神復元人士的照顧者有時也需要抖抖氣，給自己一點空間休息，或處理個人事務。日間和住宿暫託服務可以為體弱長者/殘疾人士/精神復元人士提供短期或臨時的日間和住宿照顧，讓護老者/照顧者在有需要時能得到歇息的機會。(註一)



為低收入家庭護老者/殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃

2023年10月起計劃由納入政府恆常資助項目，為有援助需要及符合資格的照顧者，發放恆常生活津貼，以補貼其生活開支，讓有長期照顧需要的人士可在照顧者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區居住。(註二)



「與照顧者同行」計劃

「與照顧者同行」計劃為期3年。由社署為前線物業管理人員提供簡單培訓，讓他們懂得如何辨識及協助有需要的長者和殘疾人及其照顧者，以及掌握區內福利服務的資訊，以便在有需要時利用社區資源作支援。

註一：照顧者可透過暫託服務 / 緊急住宿空置名額查詢系統尋找適合的暫托服務
www.ves.swd.gov.hk/tc

註二：如對照顧者生活津貼計劃有任何查詢，可致電社署照顧者津貼組
(電話：3468 5636)

資料來源：社會福利署

服務使用者登記計劃

凡居住於本中心服務範圍內*(或鄰近區域)的居民可申請成為本中心的服務使用者。詳情如下：

- 1) 申請成為本中心的「服務使用者」費用全免。年齡必須兩歲或以上。若帶同手抱嬰兒或兩歲以下的幼兒參加戶外活動，基於乘車保險考慮，不論佔坐位與否，亦必須替其報名。
- 2) 成功申請者可獲「服務使用證」一張，有效期為兩年。
- 3) 「服務使用者」可以：
 - 優先報名參加本中心舉辦的活動及小組（詳情請參閱每季活動及小組報名規則）；
 - 獲得本中心的活動資訊，包括寄上本中心每季的「活動及小組資訊」（祇限居住於本中心服務範圍內的服務使用者及每家庭一本）；
 - 免費使用本中心「網絡站」的設施（須遵守有關守則）。
- 4) 「服務使用者」須知：
 - 服務使用者在參加本中心活動及小組，或使用本中心服務設施時，須遵照本中心的指引、守則及職員的指示；請勿擅自取去中心活動物資，並須自行確保人身及財物安全；
 - 獲發的「服務使用證」屬本中心所有，不得轉借他人使用。如有遺失，請服務使用者於辦公時間內親臨本中心申請補發，經中心職員查核後，將於下一個工作日補發；
 - 如服務使用者違反或不願意遵守本中心的指引或守則，本中心有權取消其「服務使用者」的登記及資格，敬請留意；
 - 本中心會按需要不時更新以上條文，請服務使用者不時留意本中心的公佈。
- 5) 申請辦法：
合資格人士可於本中心接待處索取有關申請表格。填妥後交回本中心即可(需出示香港身份證或出生證書作資料核對)。(註：合資格人士為持有香港身份證或出生證書之本港居民)
- 6) 退出服務：
服務使用者如欲取消其使用者之登記，請於辦公時間到本中心索取「服務使用者取消登記」表格。填妥並簽署後連同「服務使用證」交回本中心即可。

*有關本中心的服務範圍，請參考小冊子尾頁

活動及小組報名方法

為方便市民及服務使用者報名參加本中心之活動，本季活動或小組報名方法，除特別註明外，將以抽籤形式進行。所有活動，**費用全免**。

遞交報名表格及抽籤程序如下：

1.	由即日起 至14.3.2026 (星期六)	<input checked="" type="checkbox"/> 親身遞交已填妥之「活動/小組報名表格」，報名時 必須出示「服務使用證」
2.	16.3.2026 (星期一) 至 20.3.2026 (星期五)	<input checked="" type="checkbox"/> 為2026年4至6月份舉行之活動進行抽籤 <input checked="" type="checkbox"/> 此段期間暫停報名
3.	21.3.2026 (星期六) 至 30.4.2026 (星期四)	<input checked="" type="checkbox"/> 抽籤結果會張貼於本中心報告板上至2026年4月底， 期間不會以電話或發信通知，亦不設電話查詢。 <input checked="" type="checkbox"/> 如2026年4至6月份舉行之活動/小組尚有餘額，可即時報名參加，先到先得

報名時注意事項：

1. 本中心為服務範圍*內的居民提供服務。本區居民可優先參與本中心舉辦的活動或小組；而登記成為本中心的服務使用者亦可優先參加本中心的活動。有關次序如下：

優先次序	服務對象類別
1	- 已登記為服務使用者的本區居民
2	- 已登記為服務使用者的非本區居民

2. 活動/小組報名表格可到本中心索取。每位參加者須個別填寫報名表，包括家庭單位內的每位成員。
3. 每人於首輪報名期間最多可報5個活動，抽籤後尚有餘額之活動則不受此限。
4. 參加者須在「活動/小組報名表格」上填妥所有資料。資料不全者將不獲抽籤或活動參加資格。
5. 若遇上任何變故而未能開辦之活動或小組，名額不會保留至下季。
6. 中籤人士不能將名額轉讓他人或擅自轉組，或由別人替代，否則被取消資格。
7. 本中心舉辦之活動或小組不設留位或電話報名。

參加活動或小組須知：

1. 報名前請自行留意各活動或小組開始之日期及時間，以免相撞；若有相撞，參加者只可選擇最多一個活動或小組，否則會被取消參加資格。
2. 請留意活動及小組之舉行日期、時間及地點，依時出席，珍惜中籤名額，以免浪費資源。如中籤未能出席者，請於活動前最少一星期通知負責社工，以作候補安排。
3. 本中心有權更改活動或小組的舉行日期，甚至取消有關活動或小組。另本中心亦保留舉辦活動或小組與否之權利，並保留取錄參加者的權利。
4. 為保障公眾衛生，服務使用者請留意自己及其家人的健康狀況，如有不適，便應避免參與集體活動，留在家中休息；如遇有特別情況，例如服務使用者有發熱及/或出現咳嗽和打噴嚏等呼吸道感染病徵，本中心的職員可能會要求服務使用者量度體溫及暫停參加活動。
5. 戶外活動前，本中心的職員亦可能會要求服務使用者量度體溫。
6. 本中心可能會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物和其他宣傳物品。

慈雲山綜合家庭服務中心 (2026年4-6月活動計劃)

「家庭」篇

親子DIY-香薰蠟燭工作坊

P01

活動簡介：透過親子共同製作香薰蠟燭，為家長與子女提供一個輕鬆、安全及具創意的互動平台。活動過程中，親子需一同選擇香味、設計外觀及完成製作，促進雙方溝通與合作，增進彼此了解。

內容：親子分工合作完成蠟燭製作及簡單裝飾。

日期：18.4.2026 (星期六)

時間：下午2:30至下午3:30

地點：本中心綜藝廊

對象：區內5歲至10歲兒童及其家長

名額：5對親子

費用：全免

負責人：彭先生 / 2328 3714



(圖片僅供參考)

親子共享玩樂獎勵計劃 (26-1)

P02

活動簡介：藉透過借用中心玩具，鼓勵父母與子女在家進行親子活動，增進親子關係及推動家庭和諧。

內容：

- 參加者以家庭為單位，子女年齡必須是12歲或以下。
- 每次可借用2件玩具，以四星期為期。
- 參加家庭須記錄親子玩樂時間，在活動完結後的一星期內交還玩具及記錄表格，達標家庭可獲獎品乙份。
- 申報親子玩樂時間的方式，採取自行填寫中心提供的表格，讓參加家庭於輕鬆、愉快的氣氛下，與子女享受親子互動的樂趣。

日期：索取玩具和記錄表：20.4.2026至24.4.2026
活動日期：27.4.2026 至 22.5.2026
交還玩具和記錄：25.5.2026至 29.5.2026

地點：本中心接待處

對象：區內家庭(參加者以家庭為單位，子女年齡必須是12歲或以下)

名額：6個家庭(請以子女的姓名報名)

費用：全免

負責人：車姑娘 / 2326 1701

備註：必須預先與負責的職員聯絡，並親自到中心借取和交還玩具。

愛意滿溢頌親恩

P03

- 活動簡介：**
- 透過親子製作自行調配按摩油，讓子女可以學習以簡單手部按摩，表達對母親的孝心和感謝
 - 家長和子女可以享受製作芳療用品的樂趣，同時提升親子溝通及關係。
- 內容：**
- 簡單介紹有助減壓及放鬆的精油
 - 學習調配按摩油
 - 學習簡單手部按摩
- 日期：**25.4.2026 (星期六)
- 時間：**下午2:30-4:00
- 地點：**本中心綜藝廊
- 對象：**本區育有小四至中三的學生及其家長
- 名額：**8對家庭 (每個家庭必須最少有一位家長及一名子女參與)
- 費用：**全免
- 負責人：**梁姑娘 / 2329 4797 羅姑娘 / 2321 8524
- 備註：**
1. 本活動不設托兒服務。
 2. 患有嚴重呼吸道疾病、鼻敏感、低血壓、孕婦或對香薰精油過敏人士，不適宜參與此活動。

親子和風樂無窮

P04

- 活動簡介：**透過親子一同探索東瀛傳統文化風俗及生活點滴等，增進彼此認識及了解，從而促進其和諧溝通及家庭關係。
- 內容：**親子一同學習簡單日語及探索東瀛傳統文化風俗及生活特色等，如日本茶道，傳統摺紙手工藝小製作。活動附以短講、示範學習、問答遊戲，分享討論等形式進行。
- 日期：**27.6.2026 (星期六)
- 時間：**上午10:15 至上午11:30
- 地點：**本中心綜藝廊
- 對象：**區內家庭 (建議正就讀小一至中二之子女及其家長)
- 名額：**12名
- 費用：**全免
- 負責人：**黃姑娘 / 2321 0944
- 備註：**每個家庭必須至少有一名家長及一名子女一同報名參加

(圖片只供參考)

「兒童」篇

專注達人 - G01 高達模型小組 初階組

- 活動簡介：**
- 專注達人系列活動旨在為學生營造平和、放鬆的氣氛
 - 是次小組會讓學生在平和的氣氛下砌高達模型，釋放考試、讀書壓力
- 內容：**每位參加者將完成一盒高達模型
- 日期：**11.4.2026 (星期六)
- 時間：**第一節 上午11:00至12:45
第二節 下午 2:00至3:45
- 地點：**本中心活動室
- 對象：**本區11歲或以上在校學生
- 名額：**8名
- 費用：**全免
- 負責人：**郭先生 / 2329 6742
- 備註：**參加者可帶走自己完成的作品

G03

專注達人 - 四驅車小組

- 活動簡介：**
- 專注達人系列活動旨在為學生營造平和、放鬆的氣氛
 - 是次小組的第一節會讓學生在平和的氣氛下砌四驅車模型，釋放考試、讀書壓力
 - 小組第二節時，將有四驅車賽道供學生暢玩自己完成的模型
- 內容：**每位參加者將完成一架四驅車、及在模型賽道上試車
- 日期：**25.4.2026 (星期六)
- 時間：**第一節 上午11:00至12:45
第二節 下午 2:00至3:45
- 地點：**本中心活動室
- 對象：**本區11歲或以上在校學生
- 名額：**8名
- 費用：**全免
- 負責人：**郭先生 / 2329 6742
- 備註：**參加者可帶走自己完成的作品

專注達人 - 高達模型小組 進階組

G02

- 活動簡介：**
- 專注達人系列活動旨在為學生營造平和、放鬆的氣氛
 - 是次小組會讓學生在平和的氣氛下砌高達模型，釋放考試、讀書壓力
 - 進階組的模型將比初階組稍為複雜
 - 導師會提供充足的組裝指引，歡迎初次接觸模型的學生報名參與
- 內容：**每位參加者將完成一盒高達模型
- 日期：**18.4.2026 (星期六)
- 時間：**第一節 上午11:00至12:45
第二節 下午 2:00 至 3:45
- 地點：**本中心活動室
- 對象：**本區11歲或以上在校學生
- 名額：**8名
- 費用：**全免
- 負責人：**郭先生 / 2329 6742
- 備註：**參加者可帶走自己完成的作品

珍愛生命社區教育計劃 - 填色活動

P05

活動簡介：插畫由珍愛生命之義工創作。透過填色活動，讓社區人士細細品味插畫內容及主題口號「減壓同行·生命閃光」，以宣揚對精神及情緒健康的關注和珍愛生命的訊息。

內容：➢ 為提升區內居民對精神及情緒健康的關注
➢ 加強宣揚珍愛生命的重要性

日期：2026年4月份至6月份

時間：中心開放時間

地點：將上色作品交回本中心接待處

對象：本區居民

名額：不限

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2322 3334、彭先生 / 2328 3714

備註：➢ 於2026年6月30日前將本季刊P.5填上顏色，並將作品交回本中心接待處即可換領珍愛生命小禮物一份。
➢ 每名參加者只可換領禮物一次。



療癒水苔球

P06

活動簡介：水苔球是一種植物的裝飾，讓生活環境帶來點綠意，增添空間中的氛圍，更是一種療癒心靈的小手作。

內容：製作水苔球

日期：17.4.2026 (星期五)

時間：上午10:00至上午11:15

地點：本中心綜藝廊

對象：區內18歲以上人士

名額：10名

費用：全免

負責人：車姑娘 / 2326 1701

備註：1. 每位參加者需自備膠袋取走製成品
2. 注意活動需要用雙手接觸泥土及水，過程有機會污染衣服，參加者應避免穿著新衣或淺色衣服



(圖片僅供參考)

與痛風同行

P07

活動簡介：當你發現關節突然紅腫熱痛，特別是腳趾公位置，或者夜晚會痛到醒，就要格外留神。這是身體發出的警號，提醒你尿酸水平可能超標。好多人都以為尿酸是一件「小事」，但其實尿酸是引致痛風同腎臟問題的幕後黑手。

內容：➢ 講解痛風症的成因、徵狀及防治方法
➢ 何謂高「普林」的食物

日期：29.4.2026 (星期三)

時間：上午10:30至上午11:30

地點：本中心綜藝廊

對象：區內人士

名額：30名

費用：全免

負責人：林姑娘 / 3575 3843 慈雲山、沙田坳邨及富山
郭先生 / 2329 6742 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區

媽咪靚晒之神秘養顏甜品

P08

活動簡介：母親節快到了！我們想向每位媽媽送上一份驚喜，快來參加我們為你準備的限定活動，一起動手製作甜到入心的養顏甜品和香脆杏仁酥，讓我們預先在母親節前為各位媽媽送上最窩心的祝福！

內容：由義務導師親自教授如何製作養顏甜品和杏仁酥。

日期：6.5.2026 (星期三)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：本中心家庭園地

對象：區內婦女

名額：8名

費用：全免

負責人：林姑娘 / 3575 3843

備註：參加者請自備圍裙及環保袋

宋錦拼貼珍珠畫 P09

活動簡介： > 體驗創作工藝，發展個人興趣。
> 訓練專注，舒緩參加者生活壓力。

內容： 按個人喜好，創作布藝拼貼珍珠畫，作為家中精緻的藝術擺設。

日期： 6.5.2026及13.5.2026 (逢星期三) (共兩節)

時間： 上午10:00至中午12:00

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內18歲以上人士

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 招姑娘 / 2326 9249



(圖片只供參考，以活動製成品為準)

男得一翳 (卡片套DIY) P10

活動簡介： 透過簡單實用的DIY手作，參加者可暫時減慢日常生活節奏，專注於手作中，體驗縫製過程帶來的樂趣、成就感和滿足感。

內容： 縫製卡片套，完成品可使用

日期： 9.5.2026 (星期六)

時間： 上午10:30至中午12:00

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內18歲以上男士

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 莊先生 / 2322 9423

散紙包DIY P11

活動簡介： 透過簡單實用的DIY手作，參加者可暫時減慢日常生活節奏，專注於手作中，體驗縫製過程帶來的樂趣、成就感和滿足感。

內容： 縫製散紙包，完成品可使用

日期： 13.5.2026 (星期三)

時間： 下午2:30至下午4:00

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內市民

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 莊先生 / 2322 9423

“糉”有驚喜掛飾製作 P12

活動簡介： > 增添節日氣氛。
> 透過分享與學習手藝，提升個人自信。

內容： 端午節快到了，參加者利用綿繩等物料，一同製作獨一無二、色彩繽紛的糉型掛飾，為節日增添氣氛。

日期： 17.6.2026 (星期三) (共一節)

時間： 上午10:00至11:00

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內18歲以上人士

名額： 10名

費用： 全免

負責人： 招姑娘 / 2326 9249

備註： 1. 每位參加者可製作一個糉型掛飾。
2. 上年沒參加者可獲優先取錄。



(圖片只供參考)

東瀛宅急便 P13

活動簡介： 透過探索東瀛傳統日本茶道及摺紙手工藝小製作，凝聚社區婦女，陶冶性情及提升自信，令生活更添姿采。

內容： 日本茶道探索及示範學習，並學習製作東瀛傳統摺紙手工藝，彼此分享學習過程及心得。

日期： 24.6.2026 (星期三)

時間： 上午10:15 至 上午11:30

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內婦女

名額： 10名

費用： 全免

負責人： 黃姑娘 / 2321 0944



(圖片只供參考)

硬地滾球練習班 G04

活動簡介： 硬地滾球能訓練手眼協調及運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助協調肌肉，適合任何年齡人士進行的低強度運動項目。

內容： 認識「硬地滾球」的規則及技巧，並進行分組練習。

日期： 8.4.2026, 9.4.2026, 15.4.2026及16.4.2026 (星期三、四) (共四節)

時間： 上午10:00 至 中午12:00

地點： 本中心綜藝廊

對象： 18歲以上人士

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 施先生 / 2382 2037

備註： 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋，並自備汗巾及飲用水



手作工房-齊來做做扭扭棒 G05

活動簡介： 你能幻想一條條五顏六色的毛毛棒能變成各式各樣的作品嗎？

內容： 製作扭扭棒手工

日期： 13.4.2026及21.4.2026 (星期一及二) (共兩節)

時間： 上午9:30至上午11:45

地點： 本中心活動室

對象： 18歲或以上區內人士

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 車姑娘 / 2326 1701



(網上圖片僅供參考)

花花世界手機繩

G06

活動簡介： > 透過編織手機繩過程中，發揮創意
> 參加者專注於手作，放下生活的煩憂

內容： 編織花朵圖案的手機長繩
日期： 14.4.2026 (星期二) 及
21.4.2026 (星期二) (共兩節)
時間： 下午2:30至4:45
地點： 本中心綜藝廊
對象： 區內18歲以上人士
名額： 14名
費用： 全免
負責人： 梁姑娘 / 2329 4797
羅姑娘 / 2321 8524



(圖片款式僅供參考)

備註： *之前未曾參加過此小組會優先處理

復古花朵手工麻布袋 G08

活動簡介： 運用戳戳綉的技術，創造出獨一無異的麻布袋，展現出獨特的創意與手作之美

內容： 此活動將會在麻布袋上直接戳出花朵的圖案
日期： 22.4.2026 (星期三) 及
23.4.2026 (星期四) (共兩節)
時間： 上午10:00至中午12:00
地點： 本中心綜藝廊
對象： 區內18歲以上人士
名額： 8名
費用： 全免
負責人： 林姑娘 / 3575 3843



(圖片只供參考)

桌遊樂 x Rummikub G10

活動簡介： 玩法簡單易學，又極富挑戰性，考驗參加者的「腦力」和策略

內容： 學習Rummikub桌上遊戲
日期： 7.5.2026及8.5.2026
(星期四及五) (共兩節)
時間： 上午9:45至中午12:00
地點： 綜藝廊
對象： 18歲或以上區內人士
名額： 12名
費用： 全免
負責人： 車姑娘 / 2326 1701



心靈「精」華·「油」你開始 - 減壓小組 G07

G07

活動簡介： 透過芳香治療手法，並以全天然植物萃取精油調配屬於自己/獨特的舒壓精油，並配合不同的呼吸減壓方法及按摩手法，讓身心得到放鬆，釋放生活壓力和焦慮，從而提升自身的能量，有助減輕情緒困擾。

內容： > 認識何為芳香治療及精油的用法
> 調配屬於自己的舒壓精油
> 教授呼吸減壓方法及按摩手法並助以精油進行紓壓活動
日期： 22.4.2026及29.4.2026 (逢星期三) (共2節)
時間： 上午10:00至12:00
地點： 本中心一樓活動室
對象： 受情緒困擾之女士 (優先考慮患有抑鬱症/焦慮症/失眠情況之女士)
名額： 10名
費用： 全免
負責人： 楊姑娘 / 2322 3334
備註： 1. 活動經社工致電報名人士之情況作篩選
2. 本活動由註冊芳香治療導師帶領
3. 本活動不設托兒服務
4. 有嚴重呼吸道疾病/鼻敏感者/孕婦不宜參加

硬地滾球進階班(B)

G09

活動簡介： 硬地滾球能訓練手眼協調及運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助協調肌肉，適合任何年齡人士進行的低強度運動項目。

內容： 認識「硬地滾球」的規則及技巧，並進行分組練習。
日期： 27.4.2026 至 4.5.2026 (逢星期一) (共兩節)
時間： 上午10:00 至 中午12:00
地點： 本中心綜藝廊
對象： 18歲以上人士
名額： 8名
費用： 全免
負責人： 施先生 / 2382 2037
備註： 1. 曾參與本中心「硬地滾球練習班」人士會獲優先取錄；
2. 硬地滾球進階班(A)-(B)可重複報名；
3. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋，並自備汗巾及飲用水。

手作工房-絲襪花 G11

活動簡介：以簡單易明的方式教授製作絲襪花技巧，輕輕鬆鬆帶製成品回家

內容：製作絲襪花手工
日期：12.5.2026及19.5.2026 (逢星期二) (共兩節)
時間：上午9:30至上午11:45
地點：中心活動室
對象：18歲或以上區內人士
名額：8名
費用：全免
負責人：車姑娘 / 2326 1701



(網上圖片僅供參考)

芬蘭木棋體驗班 G13

活動簡介：芬蘭木棋 (Mölkky) 是一項源自芬蘭的戶外投擲遊戲，玩法簡單、老少咸宜！透過輕鬆的身體活動，讓參加者在歡樂的氛圍中釋放壓力、提升身心健康。

內容：簡介及學習芬蘭木棋的規則及技巧。
日期：14.5.2026至28.5.2026 (逢星期四) (共二節)
時間：上午10:00至上午12:00
地點：本中心綜藝廊
對象：18以上人士
名額：8名
費用：全免
負責人：彭先生 / 2328 3714
備註：參加者請穿著輕便運動服及運動鞋(不可露指)，並自備飲用水。



(圖片只供參考，以活動製成品為準)

照顧者鬆一鬆 (苔蘚瓶景 x 滴膠御守) G14

活動簡介：作為照顧者的你，長時間面對照顧工作，自不然會感到枯燥疲累。苔蘚瓶景正能為單調刻板的環境帶來一點綠：當疲累時看到生氣勃勃的植物，就如在沙漠看到綠洲，令身心療癒，舒緩日常的壓力。來吧！為自己請兩小時假，親手製作屬於自己的都市叢林，將大自然的風景帶進屋內。



(圖片只供參考)

內容：此活動無須學習複雜技巧，以第一次接觸的感覺去創作屬於自己的苔蘚瓶景及製作獨一無異的滴膠御守。
日期：20.5.2026 (星期三) 及 21.5.2026 (星期四) (共兩節)
時間：上午10:00至中午12:00
地點：本中心綜藝廊
對象：區內照顧者(照顧者滋味行組員優先)
名額：8名
費用：全免
負責人：林姑娘 / 3575 3843
備註：1. 參加者需自備環保袋帶走製成品回家
2. 注意活動需要用雙手接觸泥土及水，過程有機會弄污衣服，參加者需避免穿著新衣或淺色衣服
3. 如有需要，參加者可自備手套

硬地滾球進階班(A) G15

活動簡介：硬地滾球能訓練手眼協調及運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助協調肌肉，適合任何年齡人士進行的低強度運動項目。

內容：認識「硬地滾球」的規則及技巧，並進行分組練習。
日期：2.6.2026, 3.6.2026, 9.6.2026 及 10.6.2026 (星期二、三) (共四節)
時間：上午10:00至中午12:00
地點：本中心綜藝廊
對象：18歲以上人士
名額：8名
費用：全免
負責人：施先生 / 2382 2037
備註：1. 曾參與本中心「硬地滾球練習班」人士會獲優先取錄；
2. 硬地滾球進階班(A)-(B)可重複報名；
3. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋，並自備汗巾及飲用水。

手編花花坐墊 G12

活動簡介：► 體驗創作工藝，發展個人興趣。
► 訓練專注，舒緩參加者生活壓力。

內容：編織花朵型坐墊
日期：14.5.2026及21.5.2026 (逢星期四) (共兩節)
時間：下午2:30至4:45
地點：本中心綜藝廊
對象：區內18歲以上人士
名額：14名
費用：全免
負責人：梁姑娘 / 2329 4797 羅姑娘 / 2321 8524



(圖片只供參考，以活動製成品為準)

和風瀛流

G16

活動簡介：認識及探索東瀛傳統文化風俗，生活點滴，並一同學習簡單日常用語等，從而豐富參加者之知識領域，增強其自信心。

內容：學習簡單日語及探索東瀛傳統文化風俗，如日本茶道，傳統摺紙手工藝小製作，附以專題討論等。活動以短講、示範學習、問答遊戲，分享討論等形式進行。

日期：4.6.2026, 11.6.2026, 18.6.2026 及 25.6.2026 (逢星期四) (共四節)

時間：上午10:15 至 上午11:30

地點：本中心活動室

對象：區內婦女

名額：8名

費用：全免

負責人：黃姑娘 / 2321 0944



芬蘭木棋進階班 G17

活動簡介：芬蘭木棋 (Mölkky) 是一項源自芬蘭的戶外投擲遊戲，玩法簡單、老少咸宜！透過輕鬆的身體活動，讓參加者在歡樂的氛圍中釋放壓力、提升身心健康。

內容：學習芬蘭木棋的技巧及戰術。

日期：11.6.2026至25.6.2026 (逢星期四) (共二節)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心綜藝廊

對象：18以上人士

名額：8名

費用：全免

負責人：彭先生 / 2328 3714

備註：1. 曾參與本中心「芬蘭木棋體驗班」人士會獲優先取錄；
2. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋(不可露指)，並自備飲用水。

雜耍轉碟體驗活動 G18

活動簡介：轉碟雜耍是一項充滿趣味和挑戰的表演藝術。這項活動不僅需要高度的專注力和手眼協調能力，還能展示出表演者的創意和個人風格。初學者能在這項活動中找到樂趣和成就感。

內容：體驗轉碟雜耍玩意，學習基本花式

日期：15.6.2026及16.6.2026 (星期一及星期二) (共兩節)

時間：上午10:00至中午12:30

地點：本中心綜藝廊

對象：區內市民

名額：8名

費用：全免

負責人：莊先生 / 2322 9423

備註：參加者請穿合適的運動服和運動鞋

「社會」篇

社區支援活動 - 安老服務及醫療費用減免申請分享講座 P14

活動簡介：是次活動與照顧者支援專線合辦，旨在向照顧者介紹安老服務及相關輪候方法。

另有中心社工講解醫療費用減免申請準則及方法。

內容：服務介紹
即時服務查詢

日期：30.4.2026 (星期四) (共一節)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心綜藝廊

對象：本區居民

名額：30

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2322 3334

彭先生 / 2328 3714

備註：當日有中心紀念品派發，數量有限，先到先得。

社會服務諮詢站 P15

活動簡介：介紹本中心的服務及活動，同時設有服務諮詢，由註冊社工即場解答相關福利事宜。

內容：服務諮詢

日期：20.5.2026 (星期三) (共一節)

時間：下午3:00至5:00

地點：鳳德商場

對象：本區居民

名額：不限

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2322 3334

備註：當日有中心紀念品派發，數量有限，先到先得。

義剪服務

P16

活動簡介：義工為低收入人士或家庭提供免費剪髮服務

內容：免費剪髮服務

日期：23.5.2026 (星期六)

時間：上午9:30開始

地點：本中心綜藝廊

對象：區內低收入人士或家庭

名額：30名

費用：全免

負責人：車姑娘 / 2326 1701

備註：1. 如報名人數超出名額，活動將按中心活動及小組報名方法，並以抽籤形式決定參加者
2. 負責職員會於活動當天上午9:15開始派籌、11:15截籌。
3. 活動只設單剪服務，不設洗、吹及剃鬚服務，參加者請預先洗頭



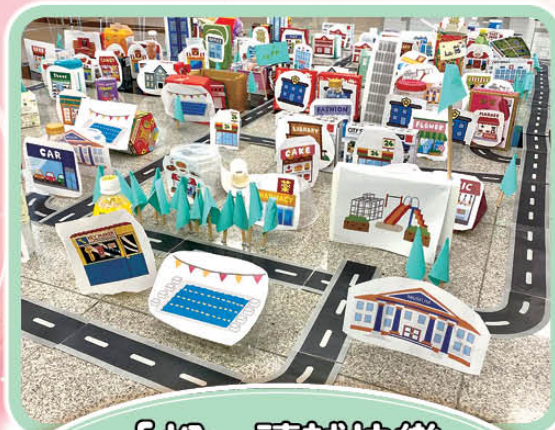
活動剪影



立體油畫DIY



書送快樂生日派對
(12-3月)



「悅」讀越快樂
親子共讀獎勵計劃 -
繪本分享小組



快樂童萌 -
親子冰皮月餅班

「膠玩」
世界地標



強制舉報虐兒

Mandatory reporting of child abuse

守護孩子童年

protects children



《強制舉報虐待兒童條例》

2026年1月20日生效

Mandatory Reporting of Child Abuse Ordinance
Effective from **January 20, 2026**

**法定責任
必須舉報**
It's legal responsibility
Reporting is mandatory



社會福利界、教育界、醫療衛生界的
25類指明專業人員，必須舉報懷疑嚴重虐待兒童個案

Twenty-five categories of specified professionals
from the social welfare, education, and healthcare sectors
must report suspected serious child abuse cases



勞工及福利局
Labour and Welfare Bureau



社會福利署
Social Welfare Department



保護兒童
Child Protection



社會福利署 慈雲山綜合家庭服務中心

2026年4-6月份活動/小組報名表格

報名由即日起至 14.3.2026

每人最多可報5個活動，請填寫以下資料：
如所填寫的資料不全或錯誤，閣下的報名資格
可能不被接納。

如多於1人報名請填寫關係欄：

(必須是直系親屬關係，如父/母/子/女)

姓名	會員號碼	關係	性別	出生年份	活動編號 (如G01、P01...)				
					1.	2.	3.	4.	5.
1.									
2.									
3.									
4.									

地址：

電話：

本人已閱畢活動及小組資訊中的「報名時注意事項」及「參加活動或小組須知」，本人明白及願意遵守。

簽署：

交表日期：

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：



颱風或暴雨警告信號下活動之安排

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	發出時間/對象	雷暴	黃雨警告	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球
水上活動	(a) 活動開始前4小時	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	(b) 進行中	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
戶外陸上活動	(a) 活動開始前4小時	★	✗	✗	★	✗	✗	
	(b) 進行中	★	✗	✗	★	✗	✗	
室內活動	(a) 兒童、長者、家庭	✓	✗	✗	✓	✗	✗	
	(b) 成人	✓	✓	✗	✓	✓	✗	

✓：可進行

★：在安全情況下或可進行

✗：改期／取消／終止

1. 在三號風球及紅色暴雨信號發出時，資源閣、童樂坊及網絡站會暫停開放。為免兒童在往返途中遇到意外，我們鼓勵家長陪同子女留在家中。
2. 如暴雨及颱風信號在活動前三小時除下，根據上表列為✓(可進行)的情況，室內活動／小組如期舉行；而戶外活動在上表列為★(在安全情況下或可進行)則視乎交通情況、活動環境安全、活動籌備工作等因素由中心作最終決定。
3. 如有疑問，可致電本中心2350 6124查詢。

注意事項：

1. 所有活動/小組因上述理由被取消，不會獲補堂，而被取消的戶內／戶外活動，則要視乎場地機構的安排，本中心會盡快聯絡參加者。
2. 本中心之小組及活動在上述某些天氣情況准許進行，但中心會因應天氣變化，如將發出更高風球／其他特別情況，則作彈性處理。
3. 上述指引如有修改之處，以本中心最後決定為準。

本中心服務範圍

慈雲山	慈正邨，慈樂邨，慈愛苑，慈安苑，慈民邨，慈康邨，沙田坳邨，慈雲山私人大廈／屋苑
鳳凰鳳德	鳳凰新村，鳳德邨，鳳禮苑，鳳鑽苑，龍蟠苑，星河明居，啟鑽苑，啟翔苑，悅庭軒，帝峰豪苑，匯豪山，百利軒，富佑大廈，安利大廈，長春大廈，鑽嶺，怡庭居
瓊富	富山邨，瓊山苑，瓊麗苑，海港花園，宏景花園，南山尾村，嘉峰臺，瓊軒苑
彩雲	彩雲邨，彩輝邨，彩峰苑，曉暉花園，峻弦，豐盛街55號紀律部隊宿舍

本中心開放時間

時間	星期	一	二	三	四	五	六
上午9:00 至 下午1:00		😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午2:00 至 下午5:00		😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午5:00 至 晚上8:00		😊	😊	✗	✗	✗	✗

星期日及公眾假期休息

