

活動及小組資訊



2026年1至3月份

本中心位置圖：



地址：九龍黃大仙龍鳳街1號

電話：2350 6124

離異父母重尋合作的軌跡

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、詆毀，而令對方感到討厭及沒有價值

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。

自我療愈和釋放離異的情感

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。

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
「父母」篇	P.11
「兒童」篇	P.11
「個人」篇	P.12 - 19
「社會」篇	P.20 - 21
活動剪影	P.22 - 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

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) — 迴避溝通，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，這对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。



參考資料：

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

文章來源：親和號，香港公教婚姻輔導會親和坊(九龍東), 2025 年7-9 月

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虹中心、禮賢會彩雲綜合青少年服務中心、互助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，旨為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P06活動。



姓名：		<input type="checkbox"/> 已換領禮物 職員簽名：_____ 換領日期：_____
性別：	男 / 女	
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	

** 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：照顧者可透過暫托服務 / 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13.12.2025 (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.	15.12.2025 (星期一) 至 19.12.2025 (星期五)	<input checked="" type="checkbox"/> 為2026年1至3月份舉行之活動進行抽籤 <input checked="" type="checkbox"/> 此段期間暫停報名
3.	20.12.2025 (星期六) 至 31.1.2026 (星期五)	<input checked="" type="checkbox"/> 抽籤結果會張貼於本中心報告板上至2026年1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1至3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：

- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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1-3月活動計劃)

「家庭」篇

「悅」讀越快樂 親子共讀計劃 - 1至3月圖書借還日 P01

活動簡介：	為推動親子共讀，透過借出本中心內有趣的圖書，鼓勵家長與孩子有更多高質素的親子閱讀時間，藉此推動親子共讀文化及社區閱讀風氣。
規 則：	➢ 每位中心會員限借三本圖書，每本圖書最多可續借三次； ➢ 會員依期交還圖書後，方可借用其他圖書； ➢ 圖書如有遺失或損壞，借用人須盡快通知負責職員，並協商賠償安排。
日 期：	1月：3.1.2026(星期六) [當值人員：郭先生 / 2329 6742] 2月：7.2.2026(星期六) [當值人員：施先生 / 2382 2037] 3月：7.3.2026(星期六) [當值人員：郭先生 / 2329 6742]
時 間：	下午3:00至下午4:30
地 點：	本中心采藝坊
對 象：	區內親子家庭
名 額：	不限
費 用：	全免
負 責 人：	施先生 / 2382 2037
備 註：	為鼓勵大眾踴躍參與，本活動毋須預先報名。 唯到訪前請先致電與當值人員預約到訪時間

親子趣味揮春創作 P02

活動簡介：	創作賀年揮春 (立體與平面)
內 容：	➢ 新年揮春賀詞創作 ➢ 以不同的物料去制作揮春
日 期：	7.2.2026 (星期六)
時 間：	上午10:30至中午12:00
地 點：	本中心綜藝廊
對 象：	8-12歲學童及其家長
名 額：	6對親子組合
費 用：	全免
負 責 人：	伍姑娘 / 2382 2045



(圖片僅供參考)

親子共享玩樂獎勵計劃 (25-4)

P03

- 活動簡介：**透過借用中心的玩具，藉此鼓勵家長與子女在家進行親子遊戲，從而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。
 - 每次可借用玩具2件，以四星期為一期。
 - 參加家庭須記錄親子玩樂時間，在活動完結後的一星期內將玩具及記錄表交給負責職員，可獲得紀念品乙份。
 - 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：2.2.2026至6.2.2026
活動日期：9.2.2026至6.3.2026
交還玩具和記錄：9.3.2026至13.3.2026
- 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（每對親子佔一個名額，請以子女的姓名報名）
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**林姑娘 / 3575 3843
- 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。

六六無窮(六色積木親子溝通工作坊)

P04

- 活動簡介：**六色積木活動透過顏色與形狀的創作遊戲，促進親子之間的溝通。家長可從孩子選擇及排列積木的方式，了解佢哋嘅想法與情緒，從另一角度認識孩子的內心世界。歡迎一家大小一齊參加，享受有趣又有深度的互動時光！
- 內 容：**以「六色積木」為主要媒介，透過具象方式認識自我特質，情緒表達
- 日 期：**7.3.2026 (星期六)
- 時 間：**下午2:30至下午4:00
- 地 點：**本中心活動室
- 對 象：**區內5歲至10歲兒童及其家長
- 名 額：**5對親子家庭
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**彭先生 / 2328 3714

「父母」篇

輕黏土印章及小擺設制作

G01

- 活動簡介：**以輕黏土制作小擺設及個人名字印章，讓媽媽們抒發抒發，減壓減壓
- 內 容：**
- 學習篆書及簡單雕刻
 - 用輕黏土製作自己名字的印章及小擺設
- 日 期：**7.1.2026至4.2.2026 (逢星期三，21.1.2026暫停)
- 時 間：**上午10:30至上午11:30
- 地 點：**本中心活動室及綜藝廊
- 對 象：**小一至中三學童之母親
- 名 額：**8名
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**伍姑娘 / 2382 2045

「兒童」篇

熱溶拼豆-新年小掛飾

P05

- 活動簡介：**透過製作熱溶拼豆聖誕小掛飾，讓小朋友發揮創意，感受節日氣氛，提升專注力與手眼協調。
- 內 容：**參加者挑選顏色及模具，
- 日 期：**拼砌出個人風格圖案。
- 時 間：**24.1.2026 (星期六)
- 地 點：**下午2:30至下午3:30
- 對 象：**本中心活動室
- 名 額：**區內6歲至12歲兒童
- 費 用：**10名
- 負 責 人：**全免
- 備 註：**彭先生 / 2328 3714

塗文字D

G02

- 活動簡介：**
- 繪畫文字
 - 塗鴉作品製作
- 內 容：**
- 制作屬於自己的字型創作
 - 小組完成後每位參加者會有一個作品取走
- 日 期：**24.2.2026及26.2.2026 (星期二及星期四)
- 時 間：**下午2:30至下午4:45
- 地 點：**本中心綜藝廊
- 對 象：**小五至中三學生
- 名 額：**8名
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**伍姑娘 / 2382 2045



(圖片僅供參考)

珍愛生命社區教育計劃 - 填色活動

P06

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1月份至3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3月31日前將本季刊第5頁填上顏色，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。

芬蘭木棋體驗班 (A) G03

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： 8.1.2026 及 22.1.2026 (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歲以上人士

名 額： 8名

費 用： 全免

負 責 人： 彭先生 / 2328 3714

備 註： 1. 芬蘭木棋體驗班(A)(B)可重複報名。
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。

迎春招福 G04

活動簡介： 學習善用不同的工具及技巧，製作禮物送給摯親，表達愛意、感恩和祝福

內 容： 學習以摺紙製作不同大小的達磨

日 期： 13.1.2026至20.1.2026 (逢星期二) (共兩節)

時 間： 下午2:30至下午4:30

地 點： 本中心綜藝廊

對 象： 區內18歲以上社區人士

名 額： 16名

費 用： 全免

負 責 人： 羅姑娘 / 2321 8524



(圖片僅供參考)

中國剪紙術

G05

活動簡介： 剪紙是中國傳統民間藝術的一種。主要工具為剪刀和紙張，通過摺疊和巧妙的剪裁技巧來創造出各種美麗和獨特的圖案。

內 容： 活動將由淺入深學習剪紙技巧

日 期： 19.1.2026及27.1.2026 (星期一及星期二) (共兩節)

時 間： 上午9:30至上午11:45

地 點： 本中心活動室

對 象： 區內18歲以上人士

名 額： 8名

費 用： 全免

負 責 人： 車姑娘 / 2326 1701



(圖片僅供參考)

硬地滾球進階班(A) G07

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： 練習「硬地滾球」的規則及技巧，並進行分組模擬比賽。

日 期： 21.1.2026 至 28.1.2026 (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： 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」人士優先取錄
2. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋，並自備汗巾及飲用水
3. 硬地滾球進階班(A)、(B)可重複報名

「靜心園」種植計劃 (1月至3月) G06

活動簡介： ➤ 每位參加者獲分配一副小苗圃，親手種植有機蔬菜，培養責任感與自我照顧能力。

➤ 參加者可自行安排時間進行施肥、澆水與照料，提升時間管理與自主性。

➤ 在種植過程觀察植物變化，放慢腳步，有助減壓、靜心與調節情緒。

內 容： 認識種植技巧，學習種植有機蔬菜，享用親手栽培的成果

日 期： 21.1.2026及 28.1.2026 (逢星期三) (共兩節)

時 間： 上午9:30至上午11:45

地 點： 本中心戶外休憩處

對 象： 區內居民

名 額： 6名

費 用： 全免

負 責 人： 莊先生 / 2322 9423

備 註： 1. 收成多寡，無法保證！收成會因天氣及其他人為因素而有所變化。
2. 參加者可在中心使用種植用品、肥料及水源。
3. 活動涉及陽光下的體力勞動，請評估自身健康狀況。如有疑問，請諮詢醫生。
4. 請穿著輕便衣物及鞋襪，自備飲用水及防曬用品。



悠閒手作DIY (II)

G08

活動簡介：透過制作手提袋及馬賽克杯墊，培養平和心境，調整情緒，學習享受屬於自己的時間。

內 容：手工藝導師教授制作手提袋及馬賽克杯墊。

日 期：21.1.2026 (星期三) 及 22.1.2026 (星期四)

時 間：上午9:30至上午11:30

地 點：本中心活動室

對 象：區內18歲以上人士

名 額：8名

費 用：全免

負 責 人：鄭姑娘 / 2329 5552

備 註：曾參加2025年8月份的悠閒手作DIY的組員優先。
參加者須視力良好，以便針線制作。



(圖片僅供參考)

花開富貴賀新春

P08

活動簡介：透過參與水仙培植，在輕鬆愉快的氣氛共享節日歡樂。同時亦藉著新一年之始定下新一年目標，展望將來。

內 容：由參加者間互相分享培植及切割水仙頭的技巧，為自己及家人準備新春及開展燦爛的一年。

日 期：24.1.2026 (星期六)

時 間：上午11:30至下午12:30

地 點：本中心綜藝廊

對 象：區內對培植及切割水仙球有興趣的18歲或以上人士

名 額：20名

費 用：全免

負 責 人：車姑娘 / 2326 1701 慈雲山、沙田坳邨及富山
林姑娘 / 3575 3843 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區

備 註：1. 每位參加者會獲隨機派發水仙球2個，不設揀款。請自備容器帶走製成品；
2. 此活動與「水仙培植迎新年」只能2選1報名，不接受重複報名；
3. 此活動不設導師教授及不提供水仙盆。

水仙培植迎新年

P07

活動簡介：透過參與水仙培植，在輕鬆愉快的氣氛共享節日歡樂。同時亦藉著新一年之始定下新一年目標，展望將來。

內 容：由參加者間互相分享培植及切割水仙頭的技巧，為自己及家人準備新春及開展燦爛的一年。

日 期：24.1.2026 (星期六)

時 間：上午10:00至上午11:00

地 點：本中心綜藝廊

對 象：區內對培植及切割水仙球有興趣的18歲或以上人士

名 額：20名

費 用：全免

負 責 人：施先生 / 2382 2037 慈雲山、沙田坳邨及富山
陳姑娘 / 2321 0944 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區

備 註：1. 每位參加者會獲隨機派發水仙球2個，不設揀款。請自備容器帶走製成品；
2. 此活動與「花開富貴賀新春」只能2選1報名，不接受重複報名；
3. 此活動不設導師教授及不提供水仙盆。

糕慶滿慈記

P09

活動簡介：新年蘿蔔糕是華人農曆新年必備的吉祥糕點，寓意為「步步高升」、「好彩頭」，象徵新的一年吉祥如意、好運連連。而自己親手整的蘿蔔糕，更包含多一份對家人的祝福和愛。

內 容：➢ 由義務導師親自教授製作傳統蘿蔔糕，簡單易學。
➢ 與家人分享蘿蔔糕，為生活增添樂趣。

日 期：29.1.2026 (星期四)

時 間：上午10:00至中午12:00

地 點：本中心家庭園地

對 象：區內人士 (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. 參加者請自備圍裙及環保袋
2. 本活動並不代為蒸煮蘿蔔糕，參加者需將半製成品帶回家自行再作蒸煮

「膠玩」賀年花

G09

活動簡介：居住空間有限，並不是每個家庭都有足夠空間擺放大型賀年年花及佈置裝飾。今年何不嘗試以積木拼砌小型年花盆景，為家居增添一份新春氣氛，與家人好友共享節日歡樂。

內 容：透過拼砌積木年花，感受節日氣氛。同時感受專注工作時所帶來的心寧平靜

日 期：3.2.2026 至 4.2.2026

(星期二、三) (共兩節)

時 間：上午10:00 至 下午12:30

地 點：本中心1樓活動室

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：積木款式按貨源決定，未能預早通知，亦不設換款。

揮春迎馬年

P10

活動簡介：學習寫揮春，迎接馬年，為家增添新春氣氛。

內 容：書法導師教授寫揮春。

日 期：4.2.2026 (星期三)

時 間：下午2:30至下午3:30

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：鄭姑娘 / 2329 5552

年畫迎新歲

P11

活動簡介：透過學習年畫技巧，認識中國的民間藝術；藉此舒緩情緒，消減壓力，迎接新春。

內容：國畫導師教授年畫。
日期：4.2.2026 (星期三)
時間：下午3:45至下午4:45
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：鄭姑娘 / 2329 5552

桌遊樂 x Rummikub P12

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：體驗Rummikub桌上遊戲
日期：5.2.2026 (星期四)
時間：上午9:45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：12名
費用：全免
負責人：車姑娘 / 2326 1701



吸盤飛鏢體驗活動

P14

活動簡介：吸盤飛鏢是一款適合所有年齡階層的室內遊戲，這款遊戲除了提供樂趣和刺激感外，還有助鍛煉眼睛和手部協調，增強專意力。參與者需要準確控制飛鏢的軌跡和力度，以便準確地連接到目標。遊戲規則可以根據參與者的選擇和需求進行調整，無論是家庭聚會還是進行比賽，能為參加者提供難忘的體驗。

內容：學習吸盤飛鏢的玩法和技巧，分組比賽
日期：11.2.2026 (星期三)
時間：上午10:00至上午11:30
地點：本中心綜藝廊
對象：區內居民
名額：8名
費用：全免
負責人：莊先生 / 2322 9423



參觀黃大仙祠

P13

活動簡介：➢ 黃大仙祠作為香港著名的道教聖地，不僅承載著豐富的歷史背景與信仰價值，更展現了中式廟宇建築的藝術美學。
 ➢ 本次活動將帶領參加者走進黃大仙祠，透過導賞及互動交流，參加者可了解道教文化、社區發展歷程及建築特色，從而提升對本地文化資產的認識與珍惜，培養社區歸屬感與文化承傳意識。

內容：➢ 認識黃大仙祠的歷史背景與宗教文化
 ➢ 欣賞中式廟宇建築與園林設計
 ➢ 增進對社區文化資產的認識與尊重

日期：7.2.2026 (星期六) (暫定)
時間：上午9:45至上午11:30
地點：黃大仙祠 (集合地點：黃大仙祠前廣場)
對象：區內居民
名額：24名
費用：全免
負責人：莊先生 / 2322 9423
 鄭姑娘 / 2329 5552



備註：1. 請穿著輕便衣物及鞋襪，並自備飲用水及防曬用品
 2. 活動涉及戶外步行及體力活動，請評估個人健康狀況
 3. 導賞員服務申請進行中

鑽石掛飾賀新春 P15

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：新年快到了，利用鑽石貼製作掛飾，佈置家居賀新年。
日期：11.2.2026 (星期三) (共一節)
時間：上午10:00至上午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



(圖片僅供參考)

布袋球體驗日 P16

活動簡介：布袋球是一項結合反應力與專注力的趣味遊戲，透過投擲動作，有助訓練參加者的手眼協調。同時，專注於遊戲中，更可達至放鬆心情、釋放壓力的效果，適合任何想喺日常中輕鬆減壓的人參與。

內容：簡介及學習布袋球的規則及玩法。
日期：12.2.2026 (星期四)
時間：上午10:00至上午11:30
地點：本中心綜藝廊
對象：18以上人士
名額：12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。

邊健身・邊冒險

G10

活動簡介：參加者透過電視遊戲，自訂挑戰模式，實行「一邊健身，一邊冒險」
內容：在電視健身遊戲中，參加者可選擇「冒險」故事模式、迷你遊戲、個別訓練的「輕鬆」或「自訂」模式。透過趣味的遊戲，達到鍛鍊肌肉效果。

日期：26.02.2026 至 19.03.2026 (逢星期四) (共四節)

時間：上午10:00 至 中午12:00

地點：本中心1樓活動室

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. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋，並自備汗巾及飲用水
 2. 電視健身遊戲為任天堂Switch《健身環大冒險》

桌遊樂 x Rummikub G11

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：深入體驗Rummikub桌上遊戲

日期：26.2.2026及5.3.2026 (逢星期四) (共兩節)

時間：上午9:45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：12名

費用：全免

負責人：車姑娘 / 2326 1701



立體紙漿泥畫輕鬆學 G12

活動簡介：➢ 體驗紙漿泥畫藝術，發展個人興趣，培養耐心和細心。
 ➢ 訓練專注，舒緩生活壓力。

內容：齊齊體驗紙漿泥畫的創作樂趣，作品還可以美化家居！

日期：4.3.2026至11.3.2026 (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



(圖片僅供參考)

硬地滾球進階班(B)

G13

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：練習「硬地滾球」的規則及技巧，並進行分組模擬比賽。

日期：10.3.2026至17.3.2026 (逢星期二) (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」人士優先取錄
 2. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋，並自備汗巾及飲用水
 3. 硬地滾球進階班(A)、(B)可重複報名



芬蘭木棋體驗班(B) G14

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：12.3.2026及26.3.2026 (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. 芬蘭木棋體驗班(A)(B)可重複報名。
 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。

春日之花・捲紙花工藝 G15

活動簡介：➢ 體驗捲紙工藝藝術，發展個人興趣，培養耐心和細心。
 ➢ 訓練專注，舒緩生活壓力。

內容：齊齊體驗藝術創作的樂趣，迎接盎盎春日的來臨！

日期：18.3.2026至25.3.2026 (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



(圖片僅供參考)

照顧者社區支援活動 - 服務資訊加油站 P17

活動簡介：為提升對照顧者的關注，讓區內居民更瞭解照顧者的需要和重要性，同時協助推廣長者 / 殘疾人士暫托 / 暫顧服務，本中心由2025年7月至2026年3月期間，以大型展板展示相關服務資訊。此外，每月第二個星期四下午將於本中心大堂設「服務資訊加油站」，並設有獎問答活動及服務諮詢。

- 內 容：**► 為提升對照顧者的關注及加強相關支援
► 暫托 / 暫顧服務推廣
► 服務諮詢
- 日 期：**2026年1月8日及2026年2月12日
【2025年7月至2026年3月，每月第二個星期四(每月一節)】
- 時 間：**下午3:00至下午4:00
- 時 點：**本中心大堂
- 對 象：**本區居民
- 名 額：**不限
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**楊姑娘 / 2322 3334、莊先生 / 2322 9423、梁姑娘 / 2329 4797
- 備 註：****此活動不需報名，即場參與**
有獎問答活動內容：每位參加者獲發一張問卷（3至5題選擇題）。根據展板服務資訊內容，輕鬆作答，並即場交回問卷，即可獲禮品一份。每名參加者只可換領禮物一次。

社會服務諮詢站 P18

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：**22.1.2026 (星期四) (共一節)
- 時 間：**下午3:00至下午5:00
- 時 點：**慈康邨
- 對 象：**本區居民
- 名 額：**不限
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**楊姑娘 / 2322 3334、梁姑娘 / 2329 4797、林姑娘 / 3575 3843
- 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 P19

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：**10.2.2026 (星期二)
- 時 間：**下午2:00至下午4:30
- 時 點：**柏立基母嬰健康院
- 對 象：**本區居民
- 名 額：**不限
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**楊姑娘 / 2322 3334、郭姑娘 / 2382 2031、朱先生 / 2350 3724
- 備 註：**當日有中心紀念品派發，數量有限，先到先得。



義剪服務 P20

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：**14.2.2026 (星期六)
- 時 間：**上午9:30開始
- 時 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

「齊撐照顧者」- 地區服務巡禮



邊健身·邊冒險



「悅」讀越快樂
親子共讀計劃 -
書送快樂生日派對





照顧者社區支援活動 -
安老服務分享
暨 護老者精油減壓工作坊



社會福利署 慈雲山綜合家庭服務中心
2026年1-3月份活動／小組報名表格

報名由即日起至 13.12.2025

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

- 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。
- 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。
- 如有疑問，可致電本中心2350 6124查詢。

注意事項：

- 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。
- 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。
- 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

