



社會福利署

Social Welfare Department

慈雲山

綜合家庭服務中心

活動及小組資訊



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。

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。

自我療癒和釋放離異的情感

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，這對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="text"/>			
性別：	男 / 女	<input type="checkbox"/>		
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

已換領禮物

職員簽名：_____

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：

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

- 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

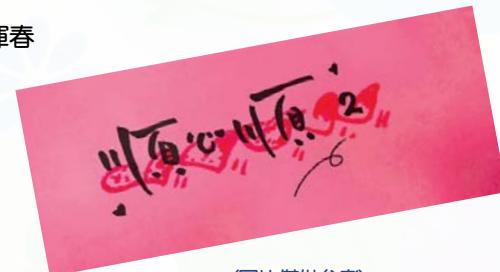
PO1

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：	為鼓勵大眾踊躍參與，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

PO2

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：	<ul style="list-style-type: none">➤ 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）
額度：	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内心世界。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
額度：	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

GO1

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：	<ul style="list-style-type: none">➤ 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

塗文字D

GO2

「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



(圖片僅供參考)

「個人」篇

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。

迎春摺福 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



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

額度：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

G08

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

額度：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

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

額度：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)

額度：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 P09

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

額度：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

額度：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

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

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



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，適合任何想喚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，達到鍛鍊筋肉效果。

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



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，迎接盎然春日的來臨！

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

地點：本中心大堂

對象：本區居民

額度：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

地點：慈康邨

對象：本區居民

額度：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

地點：柏立基母嬰健康院

對象：本區居民

額度：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。



P20

義剪服務

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

地點：本中心綜藝廊

對象：區內低收入人士或家庭

額度：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	1.	2.	3.	4.	5.
1.									
2.									
3.									
4.									

地址：

電話：

簽署：_____ 交表日期：_____

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。

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

