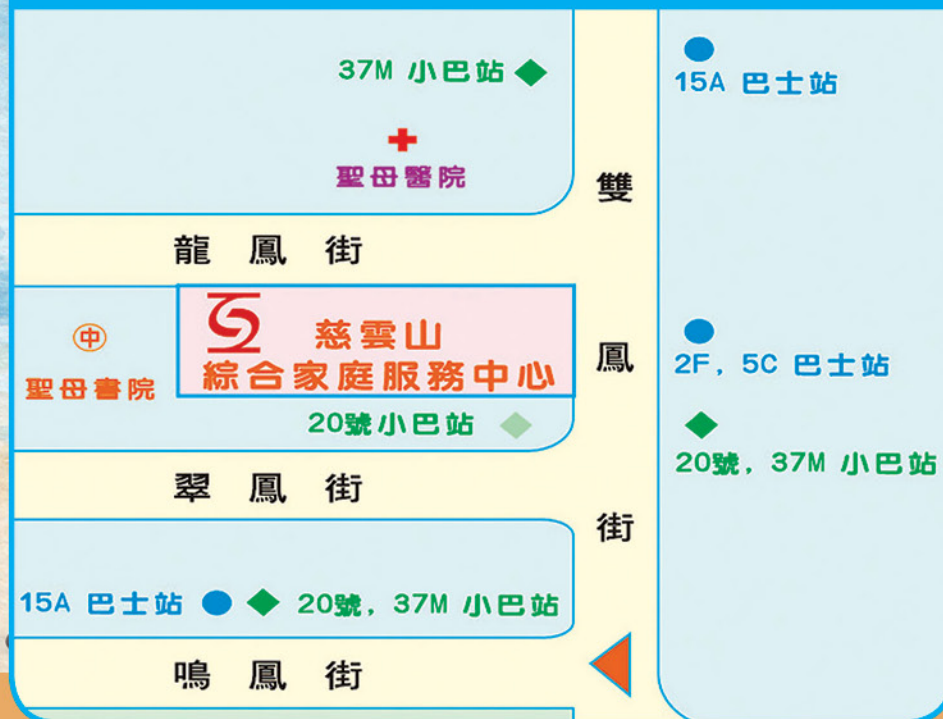


活動及小組資訊



2026年7至9月份

本中心位置圖：



目錄

中心的話：肩上重擔 心中孤單..... P.3 - 4

中心的話2：能夠說的 失落與悲傷..... P.5 - 6

支援照顧者服務資訊 P.7

服務使用者登記計劃 P.8

活動及小組報名方法 P.9

「家庭」篇 P.10 - 13

「父母」篇 P.14

「兒童」篇 P.14 - 17

「個人」篇 P.17 - 25

「社會」篇 P.25 - 26

活動剪影 P.27

社區資訊 P.28

活動/小組報名表格 P.29

颱風或暴雨警告信號下活動之安排 P.30

本中心服務範圍及開放時間 P.31

本中心位置圖 P.32

學生精神健康

肩上重擔 心中孤單

臨床心理學研究生 戎家慧

高級臨床心理學家 林瑞敏



你可曾在放學回家的路上，感到肩上壓力沉重得令你喘不過氣，可是書包裡明明只有幾本筆記？

你又可曾在夜闌人靜時，感到呼吸困難、思緒攪擾，不斷重複問：「我係咪好冇用？」

當世界沉重得令人心力交瘁，
我們如何還能互相支持？

藏在日常中的SOS信號：
你看見了嗎？

有數據顯示，2010至2020年間，美國10至14歲青少年的自殺率顯著上升，男女性分別增加91%及167%¹。2023年，香港有32名學生自殺，創下十年新高。每100名6至17歲學生中，就有約四人想過結束生命，兩人有自殺計劃，一人曾企圖付諸實行²。當情緒無從宣洩，青少年或封閉自己，不想把脆弱的一面袒露人前。研究顯示，近半數家長即使察覺子女情緒有異，也因擔心問題被誇大或子女被標籤而選擇沉默³，反倒令青少年習慣隱藏心事，害怕被指「玻璃心」或成為別人的負累。



青少年未必願意主動表達自己，內心卻渴望被看見、被接納。自殺從來不是一時衝動，若能留意藏於日常生活的細節，或可及早察覺端倪：

- 嘴邊常掛著「好嬾」兩字，放學後總是累得直接躺平；
- 身體響起警號：無故頭痛、胃痛、失眠等；
- 突然刪除所有Instagram/Threads帖文，並說「反正冇人在乎」；

察覺這些信號只是第一步，更重要的是學會如何互相支持。當我們願意停下腳步，用心聆聽並接納對方，便能一起營造安全空間，讓積壓心底的苦楚得以和盤托出。

以下四個練習能幫助大家更好地互相支持，讓掙扎中的人不再孤單。

四個學習互相支持的練習 3

Be Active in Listening 用心聆聽：

通過用心聆聽，讓對方抒發情緒，也讓我們更深入了解對方的內心世界，從而幫助他們梳理思緒，走出困境。與其急著勸對方「睇開啲啦」，不如試試：

- 主動關心：「你好似唔開心。咩事呀？」或「嗯，我聽到了，乜你辛苦！」

這樣能讓青少年感到別人關心他們、願意耐心聆聽他們的心聲，讓他們感到「有人真正在乎我」。

Be Accepting 擁抱不完美：

如潮汐漲退，心理狀態也有高低起伏。人生不如意事十常八九，學會與「不完美」共存，才是接納的本質。理解挫折與失敗是成長的一部分，輕聲說句：「It's okay to be not okay」。

- 發脾氣時，與其指責對方「你唔識控制情緒」，不如說：「我知你唔想咁，慢慢講吓發生咩事！」

簡單的一句「我知你辛苦」，表達理解 and 接納，遠比勸說有力，因為背後傳遞的是：「我看見你的掙扎，這份掙扎值得被尊重。你是我重視的人，我願意陪你走過難關。」

Be Wise 建立健康界線：

陪伴不等於承擔對方的全部問題，也不必為無法解決所有問題而自責。當你的睡眠、食慾或情緒因對方方面困擾而受影響，即表示情況已超出你所能承受的範圍。此時，放手並陪伴對方尋求專業人士協助更為合適。

Be Kind to Yourself 助人者也需要喘息：

在幫助別人的過程中，我們容易忽略自己的需要。然而，好好照顧自己同樣重要。只有保持身心健康，才有餘力成為別人的後盾。緊記預留時間進行輕鬆愉快的活動，這樣才能有充沛的能量去幫助別人。

面對種種生活壓力，青少年容易把心事封藏。我們只要多走一步，建立安全空間，便可以陪伴他們走出困境。同時，我們也要持守健康界線，學懂照顧自己，才能繼續成為青少年的支柱，讓他們不再孤單。



參考資料：

- Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Publishing Group.
- 《陪我走過——了解青少年自殺》立法會秘書處資料研究組 — 數據透視 ISSN 22/2024 (香港學生的精神健康情況)
- 數據透視社會福利署 — 臨床心理服務 — 《陪我走過——了解青少年自殺》

YouTube 影片：
https://www.youtube.com/watch?v=6leTGx_9N3c



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

文章來源：談說心理半年刊 // 第七期（二零二五年十月）



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，和去爺爺麻麻的家玩貓咪。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：「個衰人對我咁唔住，以後都唔會再理我喇！」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，弟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、麻麻和貓咪，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)。

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

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

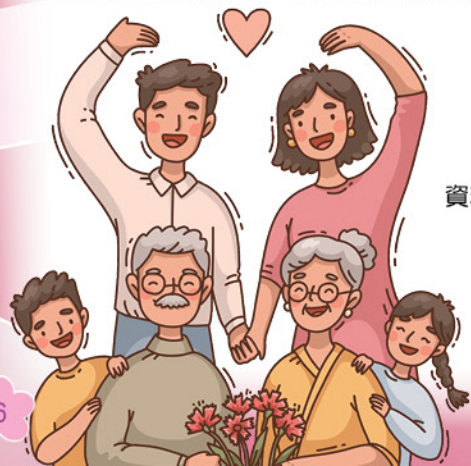


家人關係能夠真誠及開放地凝聚及積極地建立，整個家庭能夠較容易及正面適應父母離異的轉變及挑戰，對於家庭成員，尤其孩子能夠得到正面的連結和更多的愛，從而健康地成長及發展。這是孩子莫大的福氣！

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



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 13.6.2026 (星期六)	✓ 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.	15.6.2026 (星期一) 至 19.6.2026 (星期五)	✓ 為2026年7至9月份舉行之活動進行抽籤 ✓ 此段期間暫停報名
3.	20.6.2026 (星期六) 至 31.7.2026 (星期五)	✓ 抽籤結果會張貼於本中心報告板上至2026年7月底，期間不會以電話或發信通知，亦不設電話查詢。 ✓ 如2026年7至9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7-9月活動計劃)

「家庭」篇

親子共享玩樂獎勵計劃 (26-2)

P01

- 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：20.7.2026至24.7.2026
活動日期：27.7.2026至21.8.2026
交還玩具和記錄：24.8.2026至28.8.2026
- 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名（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。

芳香之旅 - 親子減壓工作坊

P02

- 活動簡介：**透過芳香治療手法，並以全天然植物萃取精油進行親子活動，讓家長和子女彼此放鬆身心，紓解壓力，同時提升親子關係。
- 內 容：**
- 認識何為芳香治療
 - 簡單示範全天然植物萃取精油的用法
 - 以精油進行親子紓壓活動
- 日 期：**1.8.2026 (星期六) (共一節)
- 時 間：**下午2:30至下午4:00
- 地 點：**本中心綜藝廊
- 對 象：**本區K3以上學生及其家長
- 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：**楊姑娘 / 2322 3334
- 備 註：**
1. 本活動由註冊芳香治療導師帶領
 2. 本活動不設托兒服務
 3. 有嚴重呼吸道疾病 / 鼻敏感者 / 孕婦不宜參加



親子共學探索坊

G01

- 活動簡介：**透過親子一同學習及認識有助學習的簡單記憶法及減壓妙方，從而增添彼此間之溝通及增潤家庭關係，建立正向家庭思維，並加強學習能力及促進親子共同成長和發展。
- 內 容：**小組以短講、角色扮演、問答遊戲、分組討論等形式進行，讓親子一同學習及認識簡單之記憶法及減壓妙方之餘，並一起探索舒緩學習困難及壓力的方法。
- 日 期：**5.8.2026及6.8.2026 (星期三、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：**區內家庭（建議就讀小一至中二之子女及其家長）
- 名 額：**10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



暑假啦！親子海洋許願瓶

P03

- 活動簡介：**
- 透過製作許願瓶迎接新學年，並訂下新學年學習目標。
 - 加強親子溝通與合作。
- 內 容：**大家準備好迎接新學年了嗎？親子一起合作，製作星空許願瓶，一起為新學年加油打氣！
- 日 期：**8.8.2026 (星期六) (共一節)
- 時 間：**下午3:00至下午4:00
- 地 點：**本中心綜藝廊
- 對 象：**5-12歲兒童及其一名家長
- 名 額：**6個家庭
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**招姑娘 / 2326 9249
- 備 註：**
1. 家長必須陪同子女出席活動，共同完成一份成品。
 2. 圖片款式只供參考。



舌尖上的親子 G02

- 活動簡介：**
- 透過親子制作食品，讓父母和子女彼此認識合適的溝通方式
 - 認識九型人格與管教
 - 親子制作食品
- 內 容：**
- 日 期：**8.8.2026至15.8.2026 (逢星期六) (共二節)
- 時 間：**上午10:00至中午12:00
- 地 點：**本中心綜藝廊
- 對 象：**區內小學生的家長
- 名 額：**8名（同一家庭父及母作一個單位計算）
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**郭姑娘 / 2382 2031
戴先生 / 2382 2040
- 備 註：**活動不設托兒服務



親子檔 - 黏土糖果車仔檔

G03

活動簡介： ➢ 透過學習手工藝增加自信心和滿足感。

➢ 加強親子溝通與合作。

內 容： ➢ 由資深導師教授每對親子合作製作黏土糖果車仔檔，過程充滿樂趣，共同炮製甜蜜快樂的時刻。

日 期： 11.8.2026至18.8.2026 (逢星期二) (共兩節)

時 間： 上午10:30至下午12:30

地 點： 本中心綜藝廊

對 象： 5-12歲兒童及其一名家長

名 額： 5個家庭

費 用： 全免

負 責 人： 招姑娘 / 2326 9249

備 註： 1. 每對親子請自備一個膠盒存放黏土及材料。

2. 家長必須陪同子女出席活動，並需出席共兩節活動，方能完成作品。

3. 圖片只供參考。



(圖片僅供參考)

手作工房 - 永生花展示盒 P04

活動簡介： ➢ 與子女一同完成以永生花製成的桌上小物，製作簡單擺設同時與子女創造歡樂時光。

內 容： ➢ 製作永生花展示盒

日 期： 15.8.2026 (星期六)

時 間： 下午2:30至下午3:45

地 點： 本中心綜藝廊

對 象： 區內小學生及其家長

名 額： 6對親子 (含一位家長及一位小學生)

費 用： 全免

負 責 人： 車姑娘 / 2326 1701



(網上圖片僅供參考)

親子和諧粉彩畫樂悠坊 G04

活動簡介： 和諧粉彩是運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式及技巧，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過親子一同學習繪畫和諧粉彩畫，釋放情緒及紓壓之餘，並享受創造療癒畫作之樂趣，從而增進彼此認識及了解及促進其和諧溝通及家庭關係。

內 容： 由義務導師教授繪畫和諧粉彩畫，並輔以小組分享活動，以讓親子一同學習繪畫和諧粉彩畫及一起創造療癒之畫作。

日 期： 19.8.2026, 20.8.2026, 26.8.2026及27.8.2026 (逢星期三、四) (共四節)

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 (建議就讀小一至中二之子女及其家長)

名 額： 10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，請自備抹布毛巾。

親子和風有樂町

P05

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： 21.8.2026 (星期五)

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

親子DIY- 流沙畫燈工作坊 P07

活動簡介： ➢ 透過親子共同製作流沙畫燈，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，親子需一同選設計及完成製作，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- 沙畫燈製作及簡單裝飾。

日 期： 12.9.2026 (星期六)

時 間： 下午2:30至下午3:45

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

中秋燈籠DIY P06

活動簡介： ➢ 以環保物料製作燈籠

內 容： ➢ 慶祝中秋節

日 期： 5.9.2026 (星期六)

時 間： 下午2:30至下午4:00

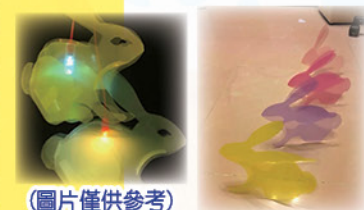
地 點： 本中心綜藝廊

對 象： 8歲或以上區內學童及其家長

名 額： 6-8對親子

費 用： 全免

負 責 人： 伍姑娘 / 2382 2045



(圖片僅供參考)

快樂童萌 - 親子冰皮月餅班 P08

活動簡介： 「快樂童萌」顧名思義透過體驗活動，感受快樂，讓快樂的種子自兒童期間萌芽。兒童藉著感受快樂，建立正面成功經驗，從而明白「快樂可以很簡單」。

內 容： 親子一同學習及製作冰皮月餅，與家人或朋友分享，共享節日快樂

日 期： 19.9.2026 (星期六)

時 間： 上午10:00至中午12:00

地 點： 本中心家庭園地

對 象： 6-12歲之孩童及其家長 (參加者以家庭為單位：1位孩童及1位家長)

名 額： 5個親子家庭 (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： 施先生 / 2382 2037

備 註： 1. 本活動會使用冰皮月餅預拌粉製作，適合沒有入廚經驗人士參與

2. 活動期間參加者將以每對親子為單位“二人一組”進行製作及分享製成品

3. 參加者請自備圍裙，亦請自備平底保溫袋帶走製成品 (每組約15-20件)

??????????

「父母」篇

寫我心情 (I) - 英文書法篇

G05

活動簡介： ➢ 學習簡單英文書法
內 容： ➢ 認識英文書法的特式及種類
➢ 了解不同的書寫工具
➢ 書寫有個人風格的文字
日 期： 15.7.2026至22.7.2026 (星期三) (共二節)
時 間： 上午10:00至中午12:00
時 點： 本中心活動室
對 象： 區內學童
之家長
名 額： 8名
費 用： 全免
負 責 人： 伍姑娘 / 2382 2045

Thank You

(圖片只供參考)

寫我心情 (II) 之心花怒放篇

G06

活動簡介： ➢ 製作賀咭及擺設
內 容： 配合不同物料及書法製作賀咭及擺設
日 期： 2.9.2026-9.9.2026 (星期三) (共二節)
時 間： 上午10:00至中午12:00
時 點： 本中心活動室
對 象： 區內學童
之家長
名 額： 8名
費 用： 全免
負 責 人： 伍姑娘 / 2382 2045

Happiness
is not
by chance
but
by choice
-Jim Rohn

(圖片只供參考)

??????????

「兒童」篇

專注反應新挑戰 - 兒童芬蘭木棋體驗班

G07

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玩法。
日 期： 13.7.2026 (星期一) 及 21.7.2026 (星期二) (共二節)
時 間： 上午10:00至中午12:00
時 點： 本中心綜藝廊
對 象： 8-12兒童
名 額： 8名
費 用： 全免
負 責 人： 彭先生 / 2328 3714



(圖片只供參考)

百變色彩工作坊 - 怪獸輕黏土畫

P09

活動簡介： ➢ 透過色彩繽紛的黏土或奶油膠製作成得意作品，過程中需要運用參加者專注力和耐性和創意力，自行製作出有趣的製成品。

內 容： ➢ 製作怪獸輕黏土畫
日 期： 16.7.2026 (星期四)
時 間： 上午10:00至上午11:15
時 點： 本中心活動室
對 象： 區內小學生
名 額： 8名
費 用： 全免
負 責 人： 車姑娘 / 2326 1701



(圖片只供參考)

百變色彩工作坊 - 奶油膠相框

P10

活動簡介： ➢ 透過色彩繽紛的黏土或奶油膠製作成得意作品，過程中需要運用參加者專注力和耐性和創意力，自行製作出有趣的製成品。

內 容： ➢ 製作奶油膠相框
日 期： 17.7.2026 (星期五)
時 間： 上午10:00至上午11:15
時 點： 本中心活動室
對 象： 區內小學生
名 額： 8名
費 用： 全免
負 責 人： 車姑娘 / 2326 1701



(圖片只供參考)

兒童籃球訓練日 G08

活動簡介： 透過是次體驗，培養兒童建立對籃球運動的興趣和學習團隊合作精神。

內 容： 讓兒童學習基礎籃球的技巧及拍球等簡單基本動作。
日 期： 18.7.2026及25.7.2026 (逢星期六)
時 間： 上午10:00至下午1:00
時 點： 富山邨富暉樓LG有蓋籃球場
對 象： 區內小學生
名 額： 20名
費 用： 全免
負 責 人： 莊先生/23229423 慈雲山、沙田坳邨、富山及彩雲
伍姑娘 / 2382 2045 鳳凰、鳳德及其他地區
備 註： 1. 每位兒童請由一位成年人陪同參加活動
2. 參加者請穿合適的運動服和運動鞋

簡易蘋果批

P11

活動簡介： > 製作簡易蘋果批
內容： > 透過製作簡易蘋果批，增加兒童進食水果興趣，認識均衡營養重要性；從中訓練他們專注力及協調能力，享受製作甜點的樂趣。

日期： 31.7.2026 (星期五)
時間： 上午10:00至上午11:00
地點： 本中心家庭園地
對象： 6-12歲兒童
名額： 10名
費用： 全免
負責人： 鄭姑娘 / 2329 5552
備註： 1. 甜品含有奶類，蛋類，麥類，果仁類等等致敏成分，參加者敬請留意。
 2. 請家長依時到中心接小孩離開。

科技小制作 - 萬花筒DIY

P12

活動簡介： > 透過制作萬花筒，提昇兒童對科學的興趣，訓練他們專注力及手眼協調能力，讓他們樂渡暑假時光。

內容： > 制作萬花筒
日期： 7.8.2026 (星期五)
時間： 上午10:30至上午11:30
地點： 本中心綜藝廊
對象： 6-12歲兒童
名額： 10名
費用： 全免
負責人： 鄭姑娘 / 2329 5552

快樂童萌 - 烘焙班 (蝴蝶酥)

P13

活動簡介： 「快樂童萌」顧名思義透過體驗活動，感受快樂，讓快樂的種子自兒童期間萌芽。兒童藉著感受快樂，建立正面成功經驗，從而明白「快樂可以很簡單」。

內容： 由參加者學習及製作蝴蝶酥，與家人或朋友分享，共享快樂
日期： 15.8.2026 (星期六)
時間： 上午10:00至上午11:45
地點： 本中心家庭園地
對象： 8-18歲之兒童及青少年
名額： 10名
費用： 全免
負責人： 施先生 / 2382 2037
備註： 1. 活動期間參加者將由本中心職員安排「二人一組」進行烘焙及分享製成品
 2. 參加者請自備圍裙及食物盒帶走製成品
 3. 活動涉及使用爐具及刀具，參加者必須跟隨導師指示及遵守秩序，違者會被暫停進行烘焙活動



專注反應新挑戰 - 兒童布袋球體驗班

G09

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，適合任何想喘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： 15.8.2026至22.8.2026 (逢星期六) (共二節)
時間： 上午10:00至中午12:00
地點： 本中心綜藝廊
對象： 8-12兒童
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。



「個人」篇

「肌」不可失

P14

活動簡介： > 預防「肌肉流失」講座
內容： > 認識「肌肉流失」的成因、影響、「肌肉流失」與「肌肉減少症」的分別
 > 預防「肌肉流失」的飲食及運動方法
 > 課後體驗手握力測試
 > 練習「強化肌肉運動八式」

日期： 7.7.2026 (星期二)
時間： 上午10:30至中午12:00
地點： 本中心綜藝廊
對象： 區內人士
名額： 20名
費用： 全免
負責人： 莊先生 / 2322 9423
 慈雲山、沙田坳邨及富山伍姑娘 / 2382 2045
 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區
備註： 此講座由衛生署長者健康外展分隊提供。

硬地滾球進階班(A) G10

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，亦有協助協調肌肉，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： 8.7.2026至 29.7.2026 (逢星期三) (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。

芬蘭木棋進階班

G11

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：9.7.2026 及 16.7.2026 (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。



(圖片只供參考)

桌遊樂xRummikub P15

活動簡介：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：20.7.2026 (星期一)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：本中心綜藝廊

對象：區內人士

名額：14名

費用：全免

負責人：車姑娘 / 2326 1701



(圖片只供參考)

正向親子溝通小組 G12

活動簡介：透過覺察，提升正向親子溝通能力，建立良好的親子連結。

內容：1. 教授正向親子溝通的主要概念
2. 透過一系列活動，包括覺察活動及烹飪來實踐正向親子溝通的理念

日期：22.7.2026、29.7.2026、5.8.2026 及 12.8.2026 (逢星期三)

時間：下午3:00至下午4:00

地點：本中心綜藝廊及家庭園地

對象：區內、孩子正就讀幼稚園或小學之家長

名額：8名

費用：全免

負責人：張姑娘 / 2321 9844

梁姑娘 / 3575 8017

療癒水苔球

P16

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：24.7.2026 (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：8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



(圖片只供參考)

照顧者鬆一鬆之滴膠手作 G13

活動簡介：初夏將至，召集各位「照顧者」一起忙裡偷閒，齊來學習製作「滴膠乾花手鍊」及「滴膠飾物」，愛錫自己，為生活帶來美麗的小確幸。

內容：學習UV滴膠製作技巧，製作獨一無二的滴膠乾花手鍊及滴膠飾物。

日期：28.7.2026 (星期二) 及 30.7.2026 (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



(圖片只供參考)

香茅蚊磚製作

P17

活動簡介：香茅蚊磚製作活動是一種天然手作體驗，透過使用香茅精油、蜜蠟等材料製作防蚊香磚，既能學習DIY技巧，又能帶走成品作日常防蚊使用。

內容：教授參加者利用天然材料製作香茅蚊磚，達到防蚊、防蟲及芳香的效果

日期：9.7.2026 (星期四)

時間：上午10:30至中午12:00

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



(圖片只供參考)

寵愛自己多一些・社區服務分享 暨 芳香舒緩按摩精油減壓工作坊

P18

活動簡介：是次活動旨在向市民認識尤其是照顧者介紹安老服務及醫療費用減免申請分享，包括相關申請和輪候方法。同時透過芳香治療手法，自制精油進行芳香舒緩按摩，讓照顧者於正念當中，放鬆身心，釋放生活壓力，從而提升自身的能量。

內容：➢ 服務介紹及即時服務查詢
➢ 認識何為芳香治療，並自制精油進行紓壓活動

日期：30.7.2026 (星期四) (共一節)

時間：下午2:30至4:30

地點：本中心綜藝廊

對象：本區居民

名額：16名

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。



夏日按摩「搽」

P19

活動簡介：➢ 自助按摩工作坊

內容：➢ 正確按摩方法和用途
➢ 一般手力按摩的禁忌症和安全要點
➢ 簡單的手力按摩技巧及自我護理方法

日期：4.8.2026 (星期二)

時間：上午10:30至中午12:00

地點：本中心綜藝廊

對象：區內人士

名額：20名

費用：全免

負責人：莊先生 / 2329 9433

慈雲山、沙田坳邨及富山

伍姑娘 / 2382 2045

鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區

備註：此講座由衛生署長者健康外展分隊提供。

卡片套DIY

P20

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：5.8.2026 (星期三)

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

市民

名額：8名

費用：全免

負責人：莊先生 /
2322 9423



邊健身・邊冒險 G14

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：6.8.2026至27.8.2026

(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》

手作工房 - 捕夢網 G15

活動簡介：➢ 捕夢網可作吊飾，一同培養做手工的興趣，交流手工心得。

內容：➢ 製作捕夢網

日期：10.8.2026及17.8.2026

(逢星期一) (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12歲或以上人士

名額：8名

費用：全免

負責人：車姑娘 / 2326 1701



(圖片只供參考)

手作工房 - 螺鈿飾物 G16

活動簡介：➢ 透過製作螺鈿飾物，發揮創意，螺鈿飾物可作吊飾或首飾，一同培養做手工的興趣，交流手工心得。

內容：➢ 製作螺鈿飾物

日期：12.8.2026及19.8.2026

(逢星期三) (共兩節)

時間：上午9:45至中午12:00

地點：本中心活動室

對象：18歲以上區內婦女

名額：8名

費用：全免

負責人：車姑娘 / 2326 1701



(圖片只供參考)

初夏療癒手作體驗

G17

活動簡介：透過兩種專注的創作方式——流動藝術與海洋瓶

- 讓時間成詩意(流動藝術/創作體驗)：將感受化為作品，感受創作
- 內容：**當下的專注與柔和，在快速節奏生活中找回平靜。
- 把海洋裝盒(微景觀手作盒)：打造專屬盒中的風景，將海洋的清幽與療癒感封存，為空間增添夏日氣息。
- 這是一段溫柔的專注，讓心在手作中安放。

日期：12.8.2026 (星期三)
(同日上午及下午進行，共兩節)

時間：上午10:00至中午12:00及
下午2:00至下午4:00

地點：本中心綜藝廊

對象：區內人士

名額：8名

費用：全免

負責人：林姑娘 / 3575 3843



(圖片只供參考)

和諧粉彩畫創藝坊 P21

活動簡介：和諧粉彩是運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式及技巧，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過一同學習繪畫和諧粉彩畫，讓參加者釋放情緒及紓壓，並享受創造療癒畫作之樂趣。

內容：由義務導師教授繪畫和諧粉彩畫，以讓參加者學習繪畫和諧粉彩畫及創造療癒之畫作。

日期：13.8.2026 (星期四)
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

備註：請自備抹手毛巾

悠閒手作DIY(III)

G18

活動簡介：➢ 透過制作化妝袋，培養平和心境，調整情緒，舒緩生活壓力，學習享受屬於自己的時間。

內容：➢ 手工藝導師教授制作精美化妝袋。

日期：25.8.2026 (星期二)
及26.8.2026 (星期三) (共二節)

時間：上午9:30至上午11:30

地點：本中心綜藝廊 /
活動室

對象：區內18歲人士

名額：8名

費用：全免

負責人：鄭姑娘 /
2329 5552

備註：曾參加2026年1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。



(圖片只供參考)

輕鬆學國畫

G19

活動簡介：➢ 透過學習簡單國畫技巧，增添生活趣味，並且從中放慢生活節奏，舒緩日常壓力。

內容：➢ 由國畫導師教授國畫技巧。

日期：3.9.2026及10.9.2026
(逢星期四) (共二節)

時間：上午10:00至上午11:00
及上午11:15至
下午12:15

地點：本中心綜藝廊 /
活動室

對象：區內18歲
人士

名額：8名

費用：全免

負責人：鄭姑娘 / 2329 5552

備註：曾在本中心修讀國畫者
優先



硬地滾球進階班(B) G20

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：9.9.2026至16.9.2026
(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。

「活出真我」照顧者小組

G21

活動簡介：➢ 透過一系列的減壓活動，以提高正面心理和情緒，舒緩照顧者壓力

內容：➢ 教授正向心理學的主要概念
➢ 透過靜觀活動、盆景設計、和諧粉彩及製作甜品來實踐正向心理學的理念

日期：14.9.2026 (星期一)、17.9.2026 (星期四)、21.9.2026 (星期一) 及
24.9.2026 (星期四)

時間：上午9:30至上午11:00

地點：本中心活動室

對象：區內照顧者

名額：8名

費用：全免

負責人：譚姑娘 / 2321 1313、葉姑娘 / 2322 2124
詹姑娘 / 2321 0864

備註：是次小組不設托兒服務



愛心月餅滿慈記

P22

活動簡介：適逢中秋節，齊來學習製作愛心月餅，除可與家人分享，同時有助認識傳統中秋節文化。

內容：➢ 義務導師會親自教授參加者如何製作愛心月餅，簡單易學。
➢ 完成的製成品可帶回家中與家人分享，為生活增添樂趣。

日期：14.9.2026 (星期一)

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

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食物盒



悠悠夏日~ 立體肌理畫輕鬆學 P23

活動簡介：➢ 體驗藝術活動，發展個人興趣。

➢ 無需繪畫經驗，輕鬆上手。

➢ 訓練專注，舒緩照顧者生活壓力。

內容：➢ 齊齊製作立體肌理畫，培養個人興趣。

日期：17.9.2026至24.9.2026
(逢星期四) (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歲以上照顧者

名額：8名

費用：全免

負責人：招姑娘 / 2326 9249

備註：圖片款式只供參考。



成人冰皮月餅班 P24

內容：參加者學習及製作冰皮月餅，與家人或朋友分享，共享節日快樂

日期：22.9.2026 (星期二)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心家庭園地

對象：18歲以上人士

名額：10名

費用：全免

負責人：施先生 / 2382 2037

備註：1. 本活動會使用冰皮月餅預拌粉製作，適合沒有入廚經驗人士參與
2. 活動期間參加者將由**本中心職員安排“二人一組”**進行製作及分享製成品。
3. 參加者請自備圍裙，亦請自備平底保溫袋帶走製成品 (每組約15-20件)

「義」動起來 - 義工培訓及黃大仙醫院探訪體驗 G22

活動簡介：是次活動由本中心與黃大仙醫院病人資源中心合辦，旨在透過義工培訓課程，增加對義工服務的認識，以及了解與病友溝通技巧。完成義工培訓小組後，會安排在中秋節前到黃大仙醫院探訪住院病友之義工體驗。

內容：➢ 義工培訓
➢ 製作探訪心意禮物
➢ 2026年9月安排黃大仙醫院探訪體驗 (日期待定)

日期：26.8.2026及27.8.2026
(星期三及四) (共二節)

時間：下午2:00至下午4:15

地點：本中心綜藝廊

對象：本區居民

名額：16名

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2322 3334

備註：黃大仙醫院探訪體驗必須完成兩節義工培訓方可參與

夏日GoGo膏 G23

活動簡介：➢ 學習以精油及天然材料，DIY製作防蚊及舒緩產品，在過程中讓參加者學習親子互動和溝通技巧
➢ 讓家長和子女一齊學習夏日戶外活動的照顧常識

內容：➢ 製作天然防蚊膏及止痕膏
日期：21.7.2026 (星期二) 及 23.7.2026 (星期四) (共兩節)

時間：下午2:30至下午4:30

地點：本中心綜藝廊

對象：本區育有小三至中三的家長及其子女

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：羅姑娘 / 2321 8524

梁姑娘 / 2329 4797

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。

「社會」篇

社會服務諮詢站

P25

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：9.6.2026 (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
名額：不限
費用：全免
負責人：楊姑娘 / 2322 3334
陳姑娘 / 2382 2043
譚姑娘 / 3622 2506

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

P26

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：23.7.2026 (星期四) (共一節)
時間：下午3:00至5:00
地點：慈正邨服務設施大樓地下
對象：本區居民
名額：不限
費用：全免
負責人：楊姑娘 / 2322 3334
車姑娘 / 2326 1701
備註：當日有中心紀念品派發，數量有限，先到先得。



義剪服務

P27

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：5.9.2026 (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. 活動須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、上午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



春日之花捲紙 花工藝



糕慶滿慈記

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 **13.6.2026**

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

- 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

