



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



2026年10至12月

地址：九龍黃大仙龍鳳街1號

電話：2350 6124



月 錄

中心的話：為何總是放不低 邊一個發明了不停ENCORE的Smartphone？.....	P.3 - 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.10
「兒童」篇	P.11
「個人」篇	P.11 - 24
「社會」篇	P.24 - 25
活動剪影	P.26 - 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



為何總是放不低

邊一個發明了不停

ENCORE的Smartphone？

臨床心理學家 陳紫婷

你玩手機？手機玩你？

你有否以下的情況？

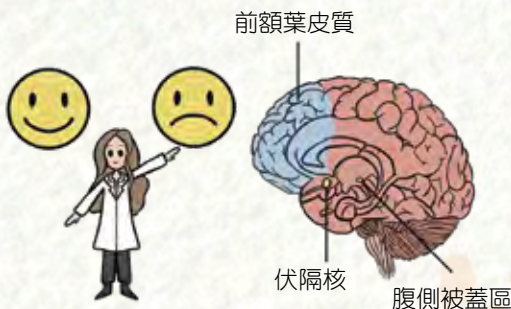
- ☐ 因為一直忙着在網上聊天、發短信、看視頻和打手遊，常常無法按時完成工作或任務。
- ☐ 花在社交媒體或遊戲上的時間，竟然比和真人相處的時間還要多。
- ☐ 總忍不住拿起手機滑一滑，反覆查看短信和朋友的社交動態，深怕錯過重要消息，甚至半夜也會起來看手機。
- ☐ 開始覺得要花更長時間在手機上，否則沒有玩得過癮的感覺。
- ☐ 一旦不能用手機，便會坐立不安，甚至煩躁易怒。

如果你發現自己使用手機的習慣符合以上多項描述，手機可能正改寫你大腦的神經迴路，是時候重新評估你和手機的關係了！

為什麼會沉迷手機？

多巴胺的角色

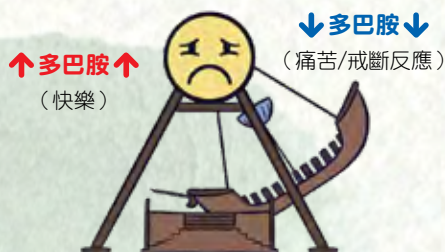
多巴胺是一種驅動人追求愉悅感的神經傳導物質，能夠令我們內心產生「想要」的衝動。當我們用手機查看社交媒體、玩遊戲、看影片，或看見自己的貼文和限時動態獲「點讚」（LIKE），大腦的「獎賞迴路」（Reward Circuit）便會釋放大量多巴胺，讓我們感到開心、滿足。



快樂與痛苦的搖擺船

腦神經科學家發現，快樂與痛苦其實源於大腦同一區域。當我們沉浸在社交媒體或玩手機遊戲時，腦部的獎賞迴路會釋放大量讓我們感到愉悅的多巴胺，但這種快樂並非永恆，因為生物有一種天然的平衡機制。就像遊樂場裏的機動遊戲「搖擺船」：船向其中一端擺動的幅度越大，盪回另一端的力道也越強。這個天然機制令我們享受完玩手機帶來的快感後，隨即感受到無法繼續玩下去的失落與痛苦。簡而言之，如果玩手機帶你登上百分百的情緒高峰，結束後便要面對百分百的情緒低谷。

調節機制



耐受性的形成

為了消弭快樂過後的痛苦，不少人會忍不住尋求新的刺激—可能是觀看新影片、再玩一局遊戲，或是發布新限時動態並期待別人點讚—藉此延續快樂或試圖複製先前的愉悅感。然而，在持續過度刺激下，大腦會對這些刺激產生「耐受性」（Tolerance）與神經適應，以致同一行為帶來的快感強度逐漸減弱，持續時間也越來越短。這意味着，為了達到同一程度的愉悅感，我們必須投入更多時間，或尋找更強烈、更新鮮的刺激來填補空虛。例

如、初玩手機，一小時就得到滿足，後來卻往往要三小時或更長時間才能「解癮」。這種惡性循環正是沉迷手機的核心機制。



長期「多巴胺透支」

當我們長期依賴高強度的刺激來促進多巴胺分泌，大腦便會進入「多巴胺透支」狀態。雖然短期內可能還會感到興奮，但隨之而來的是更漫長、更難熬的「多巴胺低谷」。在正常情況下，大腦會自動作出調節，但過度刺激會破壞這個平衡機制，令我們陷於長期的「愉悅感饑荒」：一旦停止刺激，便立刻感到無聊、焦慮、甚至抑鬱。這是因為大腦的多巴胺基線水平已經降到比一般人低。這便是成癮者感到空虛，甚至覺得日常生活索然無味，整個人失去動力的原因。

多巴胺缺乏

透支狀態



期待與渴望的陷阱

此外，大腦對「期待獎勵」的反應，往往比「實際獲得獎勵」來得強烈。當我們準備在社交媒體帶布動態、挑戰手機遊戲的新關卡，或觀看下一條短片時，大腦因「預期獲得回報」而釋放大量多巴胺。這種「期待的快感」，有時甚至超越了真正獲得滿足時的愉悅。然而，當實際回報低於預期時（例如你期待動態能獲得100個讚，結果只有50個），多巴胺的分泌量不僅無法達到期待時的高峰，甚至可能跌破正常水平，形成「快感赤字」。這種心理落差並非單純的「願望落空」，而是神經系統經歷了一場猶如過山車一般從雲端（期待的快感高峰）俯衝谷底（現實不似預期）的劇變。結果我們不僅得不到預期的快樂，期待與現實的鴻溝更讓我們承受巨大的心理不適。這種不適感反過來強化

期待與渴求



幻想



現實

原有的渴望，驅使我們再一次尋求「期待的快感」來填補內心空虛。這種「高度期待→低度滿足→更強渴望」的惡性循環，正是社交媒體和遊戲設計者精心打造的心理陷阱，在不知不覺中強化我們對刺激的依賴，同時加快提升大腦的耐受性，讓我們更容易陷入過度沉迷的漩渦，難以自拔。每一次循環都提高了戒斷這種行為模式的難度。

如欲了解更多，可觀看影片「邊一個發明了不停ENCORE的Smartphone？」



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：談心說理半年刊 // 第八期（二零二六年四月）

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 12.9.2026 (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.	14.9.2026 (星期一) 至 18.9.2026 (星期五)	☒ 為2026年10至12月份舉行之活動進行抽籤 ☒ 此段期間暫停報名
3.	19.9.2026 (星期六) 至 31.10.2026 (星期六)	☒ 抽籤結果會張貼於本中心報告板上至2026年10月底， 期間不會以電話或發信通知，亦不設電話查詢。 ☒ 如2026年10至12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，並保留記錄參加者的權利。
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10-12月活動計劃)

Carer cafe - 親聚動手動腦坊 G01

- 活動簡介：**
- 親子共同製作甜品打造一個放鬆的空間
 - 在桌遊中啟蒙數感與社交能力，輕鬆陪伴孩子從玩中學。小組完結後，中心會送予每對親子一份桌遊回家繼續享受玩桌遊的美好時光
 - 共同製作簡單美味的甜品
 - 試玩不同的桌遊
- 內 容：**
- 日 期：** 3.10.2026 (星期六)及24.10.2026 (星期六) (共兩節)
- 時 間：** 上午10:00至中午12:00
- 地 點：** 本中心家庭園地
- 對 象：** 區內幼稚園學生及其家長
- 名 額：** 8名
- 費 用：** 全免
- 負 責 人：** 李姑娘 / 2329 6742
- 備 註：**
1. 請自備餐盒
 2. 如有食物敏感，請預先通知，謝謝



親子熱溶拼豆 - 萬聖節小掛飾 P01

- 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，拼砌出個人風格圖案。
- 日 期：** 24.10.2026 (星期六)
- 時 間：** 下午2:30至下午3:45
- 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
- 費 用：** 全免
- 負 責 人：** 彭先生 / 2328 3714

親子共享玩樂獎勵計劃 (26-3)

P02

- 活動簡介：**
- 藉透過借用中心玩具或書本，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。
 - 參加者以家庭為單位，子女年齡必須是12歲或以下。
 - 每次最多可借用2件玩具及2本書本，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、書本及記錄表格，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。
- 內 容：**
- 日 期：** 索取玩具書本和記錄表：26.10.2026至30.10.2026
活動日期：1.11.2026 至 30.11.2026
交還玩具書本和記錄：1.12.2026至4.12.2026
- 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：**
1. 必須預先與負責職員聯絡，並親自到中心借取和交還玩具及書本



親子DIY- 香薰蠟燭工作坊 P03

- 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：** 5.12.2026 (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

好「皮」氣 G02

「父母」篇

- 活動簡介：** ➤ 簡單皮藝製作
- 內容：** ➤ 製作書簽及咭片套
- 學習壓紋及刻字
- 日期：** 6.10.2026 及 9.10.2026 (星期二及五)
- 時間：** 上午10:00至12:15
- 地點：** 本中心活動室
- 對象：** 就讀小學學童之家長
- 名額：** 6
- 費用：** 全免
- 負責人：** 伍姑娘 / 2382 2045

生命掌舵 - 家長管教小組 G04

- 活動簡介：** ➤ 本小組旨在針對家庭不和與衝突，為家長提供相關的情緒支援和溝通技巧，以協助家長陪同青少年子女走過成長中的各種挑戰。
- 內容：** ➤ 透過小組活動提升家長/照顧者的管教技巧，使其更有效應對有行為偏差或特殊教育需要 (SEN) 子女的挑戰；
- 透過小組互動，為家長/照顧者提供情感支援，使其更能積極面對管教上的困難。
- 日期：** 9.11.2026, 16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026 (逢星期一) (共四節)
- 時間：** 上午10:30至上午11:45
- 地點：** 本中心活動室
- 對象：** 育有10-16歲子女、因管教而感到困擾或想尋求改變的家長/照顧者
- 名額：** 8名
- 費用：** 全免
- 負責人：** 黃姑娘 / 2382 2035
張姑娘 / 2350 3324
- 備註：** 活動經社工致電報名人士之情況作篩選。

共享親職小組 G03

- 日期：** 2026年10月15日(星期四) 及 10月23日(星期五)
- 時間：** 上午10:00至下午12:10
- 內容：** (1) 了解子女面對父母離異的情緒及行為
- (2) 父母如何回應子女面對離異的情緒及需要
- (3) 如何告知孩子父母離異的狀況
- (4) 父母如何建立健康的共親職關係
- 對象：** 面對分居 / 離異之父母
- 地點：** 本中心活動室
- 費用：** 免費
- 名額：** 6-8位
- 負責人：** 梁姑娘 / 2326 1023
姚先生 / 3575 8010
- 備註：** 此小組與香港公教婚姻輔導會協辦
本中心按個案需要甄選參加者



「兒童」篇

數字油畫〈兒童篇〉G05

活動簡介：學習從繪畫數字油畫中訓練肌肉協調，培養孩子的耐性

內 容：➤ 繪畫數字油畫

日 期：10.10.2026 及
17.10.2026 (星期六)

時 間：上午10:00至中午12:15

地 點：本中心綜藝廊

對 象：小三至中三學童

名 額：6-8名

費 用：全免

負 責 人：伍姑娘 / 2382 2045

夜光彩繪刮刮樂

P04

活動簡介：透過夜光彩繪體驗活動，促進小朋友的藝術創作能力及專注能力

內 容：製作夜光畫

日 期：21.11.2026 (星期六)

時 間：下午2:30-4:30

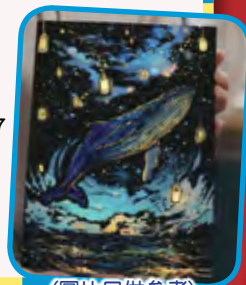
地 點：本中心綜藝廊

對 象：區內小一至中三學生

名 額：8名

費 用：全免

負 責 人：梁姑娘 /
2329 4797



(圖片只供參考)

「個人」篇

手作工房 - 宋錦吊飾

G06

活動簡介：➤ 宋錦吊飾是一種融合了中國國家級非物質文化遺產「宋錦」織造技藝與現代審美的精緻手工藝品。

內 容：➤ 製作宋錦吊飾

日 期：5.10.2026至12.10.2026 (逢星期一)
(共兩節)

時 間：上午9:30至上午11:45

地 點：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



(圖片只供參考)

Carer care time - 手工製香體驗(助眠篇)(A) P05

活動簡介：➤ 本小組透過親手製作塔香，幫助參加者放鬆身心、改善失眠，在專注手作的過程中暫時放下照顧重擔，享受屬於自己的寧靜時光。

內容：➤ 體驗製作塔香

日期：7.10.2026 (星期三) (共一節)

時間：上午10:00至上午11:30

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：楊姑娘 / 2321 0424

備註：

1. 點燃塔香能幫助放鬆身心並淨化空氣。為確保安全與最佳體驗，必須注意室內通風、避免在特定場所使用，並確保遠離孩童及寵物。
2. 患有氣管敏感或呼吸道疾病的請先自行諮詢醫生意見才報名參加。
3. Carer care time - 手工製香體驗(助眠篇)(A)及(B)是相同，不接納重複報名。



(圖片只供參考)

邊健身·邊冒險

G07

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：7.10.2026至28.10.2026
(逢星期三) (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》
3. 因應活動負責社工的工作安排，在公佈入選名單後參加者仍有可能在短時間內被通知活動取消，亦不會補堂。



(圖片只供參考)

芬蘭木棋體驗班 G08

活動簡介：➤ 芬蘭木棋(Mölky)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：8.10.2026及22.10.2026
(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. 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。

Carer care time - G09 繞出寧靜時光

活動簡介： ➤ 體驗一種簡單、重複、有規律的線條繪畫方式，不需要繪畫基礎，只需一筆一劃，就能創作出美麗的圖案。

內 容： ➤ 小組透過禪繞等藝術體驗，幫助放鬆心情、提升專注力、減輕日常壓力。

日 期： 14.10.2026至21.10.2026 (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： 區內有興趣之照顧者

名 額： 8名

費 用： 全免

負 責 人： 楊姑娘 / 2321 0424

備 註： 1. 《Carer care time - 繞出寧靜時光》及《耆望靜一靜 - 繞出安逸時光》活動內容相同，不建議重複報名。

書法齊齊學(一) G10

活動簡介： ➤ 透過學習書法技巧，培養平和心境，舒緩生活壓力。

內 容： ➤ 由書法導師教授書法入門技巧。

日 期： 15.10.2026及22.10.2026 (逢星期四) (共二節)

時 間： 上午10:00至上午11:00及上午11:15至中午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： 對書法沒有認識或未修讀過本中心書法班學員優先



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： ➤ 學習Rummikub桌上遊戲

日 期： 21.10.2026及22.10.2026 (星期三及四) (共兩節)

時 間： 下午14:30至下午16:45

地 點： 綜藝廊

對 象： 18歲或以上區內人士

名 額： 14名

費 用： 全免

負 責 人： 車姑娘 / 2326 1701



(圖片只供參考)

唇情手作坊

P06

活動簡介： ➤ 親手製作天然、無添加的潤唇膏

內 容： ➤ 參加者可在指定比例下調整基礎油的份量，創作出為自己而設的

日 期： 潤唇膏
24.10.2026 (星期六)

時 間： 下午2:30至3:30

地 點： 本中心家庭園地

對 象： 區內18歲或以上居民

名 額： 12名

費 用： 全免

負 責 人： 李姑娘 / 2329 6742

備 註： 1. 如對任何精油敏感(如G6PD缺乏症)，請預先通知，謝謝

無條件愛自己普拉提瑜伽 G12

活動簡介：➤ 透過普拉提及瑜珈的練習可幫助喚醒核心肌群及改善身體柔軟性

➤ 透過運動緩解壓力

內 容：普拉提及瑜珈練習
日 期：24.10.2026至14.11.2026
(逢星期六) (共4節)

時 間：上午9:30至10:30

地 點：本中心綜藝廊

對 象：區內低收入婦女

名 額：12名

費 用：全免

負 責 人：羅姑娘 / 2321 8524

梁姑娘 / 2329 4797

備 註：1. 參加者請穿合適的運動服裝
2. 參加者帶備一條毛巾
(祝君早安毛巾的尺寸)

無條件愛自己-美容扮靚小組 G13

活動簡介：➤ 參加者可以透過小組，在學習日常護膚及簡單化妝的技巧學，也有「Me Time」學習善待自己，在日常生活壓力中放鬆

內 容：➤ 學習基本的日常皮膚護理知識

➤ 學習簡單日間化妝

日 期：24.10.2026至14.11.2026
(逢星期六) (共4節)

時 間：上午11:00至下午12:30

地 點：本中心綜藝廊

對 象：區內婦女(低收入家庭及照顧者優先)

名 額：12名

費 用：全免

負 責 人：羅姑娘 / 2321 8524

梁姑娘 / 2329 4797

備 註：1. 組員每節需自備髮夾、頭箍，以便學習護膚及按摩時固定頭髮
2. 組員面自備潔面巾、個人潔面及護膚品
3. 在小組最後一節，組員需帶備自己常用的化妝品(如粉底、眉筆、唇膏)，方便使用自己的工具即場練習

「靜心園」種植計劃 (10月至12月) G14

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：28.10.2026及4.11.2026 (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。



(圖片只供參考)

男得一聚Mocktail鬆一鬆

G15

活動簡介：男士在日常生活中（如職場、家庭）往往承載著沉重的責任與壓力，卻普遍較少主動尋找渠道宣洩情緒或尋求協助。本活動以學習調配Mocktail（無酒精雞尾酒）為媒介，透過親自動手做的調配與品嚐體驗，讓男士參加者可以放空一下，達到減壓與社交的效果。

- 內 容：**
- 介紹 Mocktail 的基礎知識及調配技巧。
 - 學習利用「酸、甜、苦、辣」等不同風味平衡一杯無酒精調酒，從中體會及尋找生活中的平衡點。
 - 互相交流及分享男士專屬的減壓心得。

日 期：29.10.2026及5.11.2026（逢星期四）（共兩節）

時 間：上午9:30至上午11:45

地 點：本中心家庭園地

對 象：區內18歲以上男士

名 額：6名

費 用：全免

負 責 人：莊先生 / 2322 9423



（圖片只供參考）

書法齊齊學（二） G16

活動簡介：➢ 透過學習書法技巧，培養平和心境，舒緩生活壓力。

➢ 由書法導師教授書

內 容：法入門技巧。

日 期：29.10.2026及
5.11.2026（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：曾修讀本中心書法班
學員優先

哈囉喂！怪趣餅乾工房 P07

活動簡介：➢ 參加者將親手製作造型可愛的萬聖節主題餅乾，發揮創意，製作獨一無二的應節小食，在歡樂氣氛中享受烘焙樂趣。

內 容：➢ 由參加者親手製作餅乾，完成後可帶回家分享和品嚐。

日 期：30.10.2026（星期五）

時 間：上午10:00至中午12:00

地 點：本中心家庭園地

對 象：區內有興趣煮食之人士

名 額：10名

費 用：全免

負 責 人：楊姑娘 / 2321 0424

- 備 註：**
1. 食物含麵粉、牛油、雞蛋等，對上述成分過敏者請自行評估是否適合參加
 2. 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
 3. 參加者請自備圍裙及食物盒帶走製成品
 4. 活動涉及使用爐具，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



秋情花意 - 捲紙花工藝 G17

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，迎接盍盍春日的來臨！

日 期： 3.11.2026至10.11.2026
(逢星期二) (共兩節)

時 間： 上午10:00至中午12:00

時 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

備 註： 圖片款式僅供參考



(圖片只供參考)

硬地滾球進階班(A) G18

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： 4.11.2026至
25.11.2026 (逢星期三)
(共四節)

時 間： 上午10:00至中午12:00

時 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；

4. 因應活動負責社工的工作安排，在公佈入選名單後

參加者仍有可能在短時間內被通知活動取消，亦不會補堂。



活出美好

G19

活動簡介： 透過小組活動，讓參加者學習美容護膚知識及技巧之餘，並學會專注活在當下及放鬆心情，提昇自我形象及增強自信心。

內 容： 由義務專業美容師教授美容護膚知識及技巧，並輔以小組分享活動。

日 期： 4.11.2026及5.11.2026
(星期三、四) (共兩節)

時 間： 上午9:45至中午12:00

時 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

秋天做一杯奶茶

P08

活動簡介：秋意漸濃，可以嘗試親手為自己或親友製作一杯溫暖的奶茶。

內容：由參加者親手製作珍珠和珍珠奶茶，完成後可帶回家分享和品嚐。

日期：7.11.2026 (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：區內有興趣煮食之人士

名額：10名

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2321 0424

備註：1. 對乳糖不耐受、過敏或不宜攝取咖啡因者，請自行評估是否參加。

2. 參加者請自備圍裙及食物盒帶走製成品（剩餘的生珍珠）

3. 活動涉及使用爐具，請注意安全，避免燙傷，參加者必須跟隨導師指示及遵守秩序，違者會被暫停進行活動



風和日麗

P09

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，且備有獎勵精美小食共享。

日期：11.11.2026 (星期三)

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：10名

費用：全免

負責人：黃姑娘 /
2321 0944



「中醫身心健康支援工作坊」(一) P10

活動簡介：是次工作坊專為照顧者而設，由本中心與利民會友樂坊(黃大仙)合辦。透過「中醫結合表達藝術治療」為主軸，向區內照顧者推廣照顧者心理教育及支援。

內容：工作坊共有四節。第一、三節由中醫帶領大家認識養生要訣；第二、四節透過藝術表達活動抒發情感。期望從多面照顧身心靈需要，在調養身體的同時，也為心靈找到安頓與喘息的空間。是次活動旨在以中醫治療並結合表達藝術治療手法，讓照顧者能放鬆身心，釋放生活壓力，從而提升自身的能量。

日期：11.11.2026 (星期三)

時間：下午3:00至下午5:00

地點：本中心綜藝廊

對象：黃大仙區內的照顧者

名額：15名

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2322 3334

備註：歡迎同時報名參與「中醫師身心健康支援工作坊」(二)至(四)

芬蘭木棋進階班

G20

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： 12.11.2026及26.11.2026 (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. 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。

布袋球體驗日

P12

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，適合任何想睇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： 16.11.2026 (星期一)

時 間： 上午10:00至上午11:30

地 點： 本中心綜藝廊

對 象： 18以上人士

名 額： 12名

費 用： 全免

負 責 人： 彭先生 / 2328 3714

備 註： 1. 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。

「中醫身心健康支援工作坊」(二)

P11

活動簡介： 是次工作坊專為照顧者而設，由本中心與利民會友樂坊(黃大仙)合辦。透過「中醫結合表達藝術治療」為主軸，向區內照顧者推廣照顧者心理教育及支援。

內 容： 工作坊共有四節。第一、三節由中醫帶領大家認識養生要訣；第二、四節透過藝術表達活動抒發情感。期望從多面照顧身心靈需要，在調養身體的同時，也為心靈找到安頓與喘息的空間。是次活動旨在以中醫治療並結合表達藝術治療手法，讓照顧者能放鬆身心，釋放生活壓力，從而提升自身的能量。

日 期： 12.11.2026 (星期四)

時 間： 下午3:00至下午5:00

地 點： 本中心綜藝廊

對 象： 黃大仙區內的照顧者

名 額： 15名

費 用： 全免

負 責 人： 黃姑娘 / 2321 0944

備 註： 歡迎同時報名參與「中醫師身心健康支援工作坊」(一)、(三)及(四)



耆望靜一靜 - 繞出安逸時光

G21

活動簡介：➢ 一種簡單、重複、有規律的線條繪畫方式，不需要繪畫基礎，只需一筆一劃，就能創作出美麗的圖案。

內容：➢ 小組透過禪繞等藝術體驗，幫助放鬆心情、提升專注力、減輕日常壓力。

日期：17.11.2026至24.11.2026 (逢星期二) (共兩節)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心1樓活動室

對象：區內有興趣之人士

名額：8名

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2321 0424

備註：1. 《Carer care time - 繞出寧靜時光》及

《耆望靜一靜 - 繞出安逸時光》活動內容相同，不建議重複報名。

2. 照顧者在時間許可下請優先報名《Carer care time - 繞出寧靜時光》。



和諧粉彩畫療癒坊 G22

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

日期：18.11.2026, 19.11.2026, 25.11.2026及26.11.2026 (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

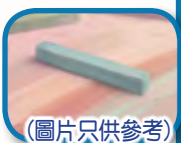
名額：8名

費用：全免

負責人：黃姑娘 /

2321 0944

備註：請自備抹手毛巾。



(圖片只供參考)

「中醫身心健康支援工作坊」(三)

P13

活動簡介：是次工作坊專為照顧者而設，由本中心與利民會友樂坊(黃大仙)合辦。透過「中醫結合表達藝術治療」為主軸，向區內照顧者推廣照顧者心理教育及支援。

工作坊共有四節。第一、三節由中醫帶領大家認識養生要訣；第二、四節透過藝術表達活動抒發情感。期望從多面照顧身心靈需要，在調養身體的同時，也為心靈找到安頓與喘息的空間。

內容：是次活動旨在以中醫治療並結合表達藝術治療手法，讓照顧者能放鬆身心，釋放生活壓力，從而提升自身的能量。

日期：18.11.2026 (星期三)

時間：下午3:00至下午5:00

地點：本中心綜藝廊

對象：黃大仙區內的照顧者

名額：15名

費用：全免

負責人：彭先生 / 2328 3714

備註：歡迎同時報名參與「中醫師身心健康支援工作坊」(一)、(二)及(四)

「中醫身心健康支援工作坊」(四) P14

活動簡介：是次工作坊專為照顧者而設，由本中心與利民會友樂坊(黃大仙)合辦。透過「中醫結合表達藝術治療」為主軸，向區內照顧者推廣照顧者心理教育及支援。工作坊共有四節。第一、三節由中醫帶領大家認識養生要訣；第二、四節透過藝術表達活動抒發情感。期望從多面照顧身心靈需要，在調養身體的同時，也為心靈找到安頓與喘息的空間。

內容：是次活動旨在以中醫治療並結合表達藝術治療手法，讓照顧者能放鬆身心，釋放生活壓力，從而提升自身的能量。

日期：19.11.2026 (星期四)
時間：下午3:00至下午5:00
地點：本中心綜藝廊
對象：黃大仙區內的照顧者
名額：15名
費用：全免
負責人：楊姑娘 / 2321 0424
備註：歡迎同時報名參與「中醫師身心健康支援工作坊」(一)至(三)

男得一聚 桌遊同樂 G23

活動簡介：男士在調適生活節奏與面對日常壓力時，往往需要一個專屬的喘息空間。本活動以充滿趣味的「桌上遊戲」為媒介，透過動腦筋的輕度策略與團隊互動，讓大家在專注與歡笑中釋放壓力、活化思維。活動營造出一個輕鬆、無拘束的氛圍，讓男士們聚首一堂，以「遊」會友，在勝負與歡笑之中發掘生活新趣味，建立志同道合的社交圈子。

內容：

- 介紹及體驗多款風格各異的桌上遊戲（涵蓋團隊合作、歡樂派對及輕策略類型）。
- 透過遊戲中的互動，讓參加者在無壓力的氣氛下與其他男士交流，打破隔閡。
- 藉著遊戲帶來的勝負與過程，引導參加者分享面對挑戰與生活壓力時的調適心態。

日期：23.11.2026及30.11.2026 (逢星期一) (共兩節)
時間：下午2:15至下午4:30
地點：本中心家庭園地
對象：區內18歲以上男士
名額：6名
費用：全免
負責人：莊先生 / 2322 9423

動手做，大膽試 - 扭氣球工作坊

G24

活動簡介：➢ 扭氣球不只是表演藝術，更是一項訓練手眼協調、專注力與創意的趣味活動。過程充滿挑戰與驚喜，完成後可帶走自己的作品，享受「由一條直條變成立體造型」的成功感。

內容：➢ 參加者將在指導下，學習基本扭氣球技巧（如單泡、雙泡、環結等），親手扭出可愛的動物、花朵或小物件。

日期：28.11.2026至5.12.2026 (逢星期六) (共兩節)
時間：上午10:00至中午12:00
地點：本中心綜藝廊
對象：10-18歲人士

名額：8名
費用：全免
負責人：楊姑娘 / 2321 0424
備註：

1. 扭氣球過程中，氣球有機會因扭動過度或摩擦而爆破，產生較大聲響。對突發巨響感到驚慌、焦慮，或聽覺敏感的人士，請慎重考慮是否適合參加。
2. 參加者若對乳膠過敏，請勿參加（氣球為乳膠製品）。
3. 活動期間請聽從導師指示，以免發生危險。
4. 建議穿著輕便衣物，避免尖銳飾物劃破氣球。



家居護理知多D：摔倒及預防

P15

活動簡介： ➤ 透過互動遊戲及教育活動提升長者及照顧者的家居護理知識與技能，促進社區互助文化。

內容： ➤ 講解，互動遊戲等

日期： 21.11.2026 (星期六) (一節)

時間： 下午2:30至下午3:30

地點： 本中心綜藝廊

對象： 60歲以上長者或長者的照顧者

名額： 20名

費用： 全免

負責人： 鄭姑娘 / 2329 5552

備註： 此活動由香港童軍總會【寰宇童軍計劃—家居護理推廣】服務隊主辦。
活動完結後，出席者會有小禮物一份。



解壓拼一拼

P16

活動簡介： ➤ 透過拼拼圖的過程，提升個人自信，舒緩生活壓力。

內容： 超級解壓拼拼圖，輕鬆上手，自信滿滿。成品更可點綴家居。

日期： 3.12.2026 (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： 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： 圖片款式
僅供參考



(圖片只供參考)

柔力球體驗班

G25

活動簡介： ➤ 柔力球是一項結合太極原理與球類運動元素的養生運動。透過柔和連貫的動作，配合圓轉流暢的擺動方式，讓參加者在輕鬆節奏中鍛鍊身體協調、平衡力與專注力。

內容： ➤ 簡介及學習柔力球技巧。

日期： 3.12.2026至24.12.2026
(逢星期四) (共四節)

時間： 上午10:00至上午11:00

地點： 本中心家庭園地及花園

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. 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。

Carer care time - 手工製香體驗(助眠篇)(B)

P17

活動簡介：➤ 本小組透過親手製作塔香，幫助參加者放鬆身心、改善失眠，在專注手作的過程中暫時放下照顧重擔，享受屬於自己的寧靜時光。

內容：➤ 體驗製作塔香
日期：3.12.2026 (星期四) (共一節)
時間：上午10:00至上午11:30
地點：本中心1樓活動室
對象：區內18歲以上人士
名額：12名
費用：全免
負責人：楊姑娘 / 2321 0424



(圖片只供參考)

備註：

1. 點燃塔香能幫助放鬆身心並淨化空氣。為確保安全與最佳體驗，必須注意室內通風、避免在特定場所使用，並確保遠離孩童及寵物。
2. 患有氣管敏感或呼吸道疾病的請先自行諮詢醫生意見才報名參加。
3. Carer care time - 手工製香體驗(助眠篇)(A)及(B)是相同，不接納重複報名。

手作工房-招絲燒藍

G26

活動簡介：➤ 景泰藍招絲珐瑯是結合傳統非遺工藝的精緻文創。其特色是以金屬絲勾勒圖案（招絲），並在空格處填上彩色珐瑯釉燒製或滴膠而成。

內容：➤ 製作招絲燒藍
日期：14.12.2026至21.12.2026
(逢星期一) (共兩節)
時間：上午9:30至上午11:45
地點：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



(圖片只供參考)

硬地滾球進階班 (B)

P18

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：14.12.2026 至 21.12.2026 (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；
 4. 因應活動負責社工的工作安排，在公佈入選名單後參加者仍有可能在短時間內被通知活動取消，亦不會補堂。



OH OH OH聖誕花環DIY

P19

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：聖誕節快到了，一同利用乾花及永生花製作聖誕花環，為節日增添氣氛。

日 期：16.12.2026 (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：圖片款式僅供參考



(圖片只供參考)

創藝迎聖誕

P20

活動簡介：透過製作瑰麗的緞帶及摺紙之小手工藝飾物，凝聚社區婦女，亦可陶冶性情，令生活更添姿采。

內容：教授及示範製作緞帶及摺紙之小手工藝以作飾物，且備有獎勵精美小食共享。

日期：17.12.2026 (星期四)

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：10名

費用：全免

負責人：黃姑娘 /

2321 0944

(圖片只供參考)



悠閒粘土手作

G27

活動簡介：透過粘土制作，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粘土擺設。

日期：10.12.2026及17.12.2026

(星期四)(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



(圖片只供參考)



「社會」篇

全民推理 - 誰是狼人

G28

活動簡介：狼人桌遊是一款有趣益智的小組遊戲，參加者可藉此訓練邏輯思維，同時體會鬥智的樂趣。歡迎初學者參加小組學習，或狼人高手參與並分享技巧

內容：在輕鬆歡樂的氣氛中進行狼人遊戲，分享策略技巧，促進跨代交流，釋放生活壓力。

日期：10.10.2026至17.10.2026 (逢星期六) (共兩節)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心1樓活動室

對象：區內人士

名額：10名

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2321 0424



社會服務諮詢站

P21

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：25.11.2026 (星期三)
(共一節)
時間：下午3:00至5:00
地點：富山邨
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

P22

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：19.12.2026 (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、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



“櫻”有驚喜
掛飾製作



和風瀛流



東瀛宅急便



親子和風
樂無窮



邊健身·
邊冒險



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10-12月份活動／小組報名表格

報名由即日起至 12.9.2026

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



本中心位置圖：

