

印刷日期：2026年9月 印刷數量：900份 設計印刷：創作美術印刷有限公司

目

錄

揮不去的焦慮 止不住的焦慮 P.3 - P.4

關懷照顧者系列 P.5 - 7

節日歡慶系列 P.8

快樂童夢系列 P.9

自我成長系列 P.9 - 11

幸福家庭系列 P.12

關愛社區系列 P.12 - 13

熱帶氣旋或暴雨警告下的活動安排 P.14

實用查詢熱線 / 本中心服務範圍 P.14

小組活動報名表 P.15

中心開放時間及地點 P.16

揮不去的焦慮 止不住的焦慮

臨床心理學家 莫麗莎



早上醒來，看到窗外一片湛藍，溫暖的陽光灑落床上，我試着給自己打氣，提醒自己今天是新的開始，好好過吧！可是，當視線落在一雙手上時，心情不禁沉了下來，內心的恐懼、焦慮如洪水猛獸洶湧而至。我討厭外出，深怕指尖觸摸到細菌，更厭惡那個不斷反覆洗手再洗手的自己。多年來，我感謝家人配合，在我嚴格的指示下，默默遵從我那些身不由己的要求：外出回家後必須立即入浴更衣，自動自覺消毒手機，購物袋則放在指定角落待我進行「分流」。我對家人的體諒滿懷感恩，即使我的焦躁為他們的生活平添不少麻煩，他們也從不投訴，以無限的包容讓我從一連串的儀式和規矩中覓得片刻安寧。

我親愛的家人，你們知道規矩多多的我，內心其實藏着多麼深的歉疚嗎？我很想尊重你們的自由，但我卻一次又一次屈服於那些揮之不去的焦慮及恐懼；我也很想放鬆心情，與你們談笑風生，但數不完的清潔程序耗盡了我的時間和精神，令我無力投入你們的生活。不過，我沒有諱疾忌醫，既按時覆診和服用精神科藥物，也接受心理治療。奈何康復過程漫長，每次稍見起色，便急於想和強迫症「絕交」，可惜欲速則不達，反令壓力驟增，不單抹煞了累積的進步，更令我陷於自我否定，無助感捲土重來，讓我對生活失去動力，對未來也失去希望。

年復一年的藥物及心理治療，讓我認清強迫症的真面目，漸漸懂得如何與之共存，減少生活受到干擾的機會，避免波及家人。原來，過去家人的遷就與配合，反而助長了自己的強迫行為。要與強迫行為劃清界線，必須勇敢克服強迫行為背後的始作俑者——那份對未知的恐懼、對生活失控的焦慮，以及災難性思維所引發的不安等（例如總以為一碰到未清潔的膠袋就會感染細菌，繼而病倒甚至死亡）。我學會了一種有臨床實證支持的心理治療方法：「暴露與反應預防治療」(Exposure and Response Prevention, 簡稱ERP)。當強迫思緒及極度不安的感覺來襲，我不能再以慣常的強迫行為來平復情緒。我要警惕自己：這些焦慮不安源於大腦處於「警鐘誤鳴」的狀態，過度渲染危機而發出自我保護的訊號。一旦順應誤鳴作出回應（強迫行為），大腦會誤以為我真的處身險境，進一步強化了大腦誤判的迴路。要修正誤鳴，我必須明白、面對及接納自己的不安思緒，拒絕在警報大作時透過慣常的儀式（強迫行為）來「保護自己」。



初習ERP時，我必須直面令自己不安的事物，所以常因無法克服焦慮情緒而退下陣來，內心一度十分迷惘。其後，我再次鼓起勇氣，以鍥而不捨的精神堅持下去，漸漸發覺即使不以強迫行為作情緒的出口，恐懼和焦慮也會慢慢減退。當然，我不是每一次都成功戰勝恐懼，但只要不輕言放棄，不因一時失敗而磨滅鬥志，按着自己的能力和步伐慢慢走下去，一定能夠跨過這道萬里長城！

每當夜幕低垂，我都會為疲累的一天作出正面的總結：今天與強迫症的搏鬥雖未竟全功，但我付出了努力，亦有進步的地方，並逐漸尋回對生活的掌控感，能夠專注於力所能及的事，不再為無法改變的事鑽牛角尖。同時，我也學會了體諒自己，接納自己那顆與眾不同的腦袋。看着十隻陪我幾經磨難的手指，它們不只是我生命的一部分，也像舊患，雖不時隱隱作痛，但痛楚不一定伴隨苦楚，即使患上強迫症，我依然能夠活出自主人生，亦能阻止症狀影響身邊珍視的人。

以上的患者心聲源自筆者的臨床案例。如讀者亦受強迫症困擾，請向精神科醫生或臨床心理學家等專業人士求助。

文章來源：談說心理半年刊 // 第八期（二零二六年四月）



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

關懷照顧者系列

顧家煮意咖啡室2.0



D01

活動目的：透過烹飪活動，讓照顧者忙裡偷閒在社區聚守一堂，一邊煮一邊閒話家常，分享照顧路上箇中苦樂，讓壓力有出口，互相支援，在社交空間用料理及分享連結彼此，同時發掘照顧者的潛能。

內容：由資深義務導師教授製作家常料理的技巧，配合靜觀活動，同時介紹社區的照顧者支援服務（例如：喘息服務、照顧者情緒支援及服務轉介等）

日期：2026年10月6、13、20及27日（逢星期二，共四堂）

時間：上午10:00至11:30

地點：黃大仙社區中心2樓家樂閣

對象：區內照顧者（「支援照顧者地區服務 巡禮2.0」的參加者優先）

額額：8名

費用：全免

查詢：2327 0493（劉姑娘）

備註：1. 此活動與「支援照顧者地區服務 巡禮2.0」黃大仙南區工作小組合辦
2. 參加者請自備食物盒及口罩，並提早15分鐘到場預備

續「粉」人生

D02

活動目的：透過藝術創作，回顧生命歷程，肯定自我獨特性與不可替代的價值。

內容：透過和諧粉彩和滴膠創作，發掘生活中的微小幸福，學習對身邊的人和事物表達謝意

日期：2026年10月8、9、10及16日（不定期，共四堂）

時間：2026年10月8日（下午2:30至4:00）
2026年10月9、10及16日（上午10:00至11:30）

地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內照顧者

額額：12

費用：全免

查詢：2327 6315（陳姑娘）

回憶童年時

D03

活動目的：暫別日常照顧的沉重枷鎖，返璞歸真。在懷舊遊戲與藝術創作中，尋回失落的輕鬆笑聲，為心靈重新注滿力量。

內容：透過重溫兒時遊戲及體驗藝術活動，舒緩生活中照顧煩惱和壓力

日期：2026年10月10日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

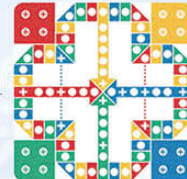
地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內家長

額額：8名

費用：全免

查詢：2327 4041（何先生）



古韻團扇手作坊 D04

活動目的：提供照顧者一個充滿文化氣息與療癒感的輕鬆時光，透過親手完成具古風美學的作品，重拾自信心與悅己的快樂。

內容：製作中國傳統團扇
日期：2026年10月23日(星期五)
時間：上午10:00至11:30
地點：黃大仙社區中心2樓201室
對象：區內照顧者
名額：8名
費用：全免
查詢：2327 4030 (蔡姑娘)



享受慢活之旅 D06

活動目的：參加者暫時抽離照顧角色，給自己一個放鬆身心的時光，並學習慢活技巧帶回日常生活中，以達致身心健康平衡。

內容：西點烘焙、電影欣賞、巧藝手作、茶聚及分享
日期：24日(逢星期二，共四堂)
時間：上午10:00至11:30
地點：黃大仙社區中心2樓家樂閣及3樓雅聚坊
對象：區內照顧者
名額：8名
費用：全免
查詢：2327 4030 (蔡姑娘)
註：參加者自備食物盒



動起來-照顧者健康 (伸展運動) D05

活動目的：通過運動拋開並舒緩生活壓力，同時認識其他照顧者，學習相互支持及共同分享保持身心靈健康方式。

內容：學習伸展運動
日期：2026年11月2日(星期一)
時間：上午10:00至11:15
地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對象：區內18歲或以上照顧者
名額：8名
費用：全免
查詢：2327 4170 (葉姑娘)
註：參加者需穿著輕鬆運動服及運動鞋，請自備飲水及長毛巾配合做伸展運動

『照』亮心靈 D07

活動目的：提供一個放鬆身心的空間，探索內在情緒，並提升自我覺察。

內容：每節運用不同媒介進行表達藝術創作，在手作過程中提升自我成就感
日期：2026年11月10、13、17及20日(星期二及五)
時間：上午10:00至11:30
地點：黃大仙社區中心2樓會議室
對象：區內照顧者
名額：8名
費用：全免
查詢：2329 5063 (黃姑娘)

偷閒加油站 - 冬日下廚樂 D08

活動目的：透過美食製作，放下生活的煩瑣；入廚分享，以舒緩作為照顧者的壓力。

內容：一同製作生炒糯米飯，並分享生活點滴
日期：2026年12月15日(星期二)
時間：上午10:00至11:30
地點：黃大仙社區中心2樓家樂閣
對象：區內照顧者
名額：8名
費用：全免
查詢：2327 4092 (袁姑娘)
註：參加者須自備食物盒及口罩



偷閒加油站 - 左手香膏製作 D09

活動目的：透過香膏製作，放下生活的煩瑣，學習專注，以舒緩作為照顧者的壓力。

內容：會「綠在黃大仙」合作，教授香膏製作及環保訊息分享
日期：2026年12月4日(星期五)
時間：上午10:00至11:15
地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對象：區內照顧者或/及其被照顧的家人
名額：20名
費用：全免
查詢：2327 4092 (袁姑娘)
註：1. 本活動是與鄰舍輔導會黃大仙展能中心合辦
 2. 參加者需要自備容器盛載完成品(如面霜盒約15克)

聖誕祈願 D10

活動目的：適逢聖誕佳節，透過活動為照顧者及其家人送上節日祝福。在減輕照顧者壓力的同時，營造溫馨的節日氣氛，促進彼此的情感連結。

內容：聖誕主題手工藝創作及祝福分享
日期：2026年12月8日(星期二)
時間：上午10:00至11:30
地點：黃大仙社區中心2樓201室
對象：區內照顧者及其家人
名額：10名
費用：全免
查詢：2327 4030 (蔡姑娘)
註：本活動是與利民會友樂坊(黃大仙)合辦



節日歡慶系列

英式鬆餅陪您過聖誕

D11

活動目的：聖誕將至，一起製作英式鬆餅。用烘焙的香氣營造節日愉悅氣氛，把滿滿的祝福送給摯愛親友，為佳節增添溫暖氣息。

內容：製作英式鬆餅
日期：2026年12月5日(星期六)
時間：上午10:00至11:30
地點：黃大仙社區中心2樓家樂閣
對象：區內人士
額：8名
用：全免
詢：2327 4030 (蔡姑娘)
註：參加者自備食物盒



試試新搞作 (玻璃畫-聖誕樹)

D12

活動目的：聖誕佳節前，透過不同的藝術製作，讓參加者認識各種藝術工藝。在這個過程中，他們學會放慢步調，專注於自己的感受。

內容：學習製作玻璃畫
日期：2026年12月14日(星期一)
時間：下午2:30至3:45
地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對象：區內居民
額：8名
用：全免
詢：2640 7334 (曾姑娘)



聖誕童樂

D13

活動目的：讓家長與孩子在共同解難、協作的過程中，增進信任與默契。

內容：透過剪貼和色彩搭配等手工程序，鍛煉小朋友的手眼協調與精細動作，並啟發空間想像力，亦引導家庭成員共同投入節日準備，營造溫馨的節日家庭氛圍

日期：2026年12月19日(星期六)
時間：上午10:00至11:30
地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對象：區內育有幼稚園或小學子女的家庭
額：5個家庭
用：全免
詢：2327 6315 (陳姑娘)



快樂童夢系列

桌遊大亂鬥

D14

活動目的：透過桌上遊戲，提升參加者的溝通能力及合作能力，有助培養多元興趣。

內容：嘗試不同的桌上遊戲
日期：2026年12月5日(星期六)
時間：上午10:00至11:15
地點：黃大仙社區中心3樓童聚坊
對象：區內8-12歲兒童
額：8名
用：全免
詢：2321 1648 (杜先生)



舒心繪意

D15

活動目的：學習一套簡單、可隨時在生活中實踐的自我舒壓力法，提升情緒調節能力。

內容：無需繪畫經驗，只需帶着放鬆的心情，結合簡單的呼吸放鬆法與繪畫創作，一步步建立起具有秩序感的作品

日期：2026年10月6、13、20日及11月3日(逢星期二，共四堂)
時間：上午10:00至11:15
地點：黃大仙社區中心3樓童聚坊
對象：區內居民
額：8名
用：全免
詢：2321 1648 (杜先生)



自我成長系列

繪心繪意

D16

活動目的：透過繪畫的過程，讓自己嘗試學習放慢，以及舒緩日常的壓力。

內容：無需繪畫經驗，只需帶着放鬆的心情，一起享受筆尖上的自由，創作一幅豐富美麗的畫作

日期：2026年10月7、14、21及28日(逢星期三，共四堂)
時間：上午10:00至11:15
地點：黃大仙社區中心3樓童聚坊
對象：區內居民
額：8名
用：全免
詢：2321 1648 (杜先生)



巧手心靈

D17

活動目的：識別自身的主要壓力來源，並學習減壓的觀念。

內容：透過手工藝創作抒發日常家庭壓力，進而發掘個人潛能並提升自信心

日期：2026年10月14、21、28日及11月4日(逢星期三，共四堂)

時間：下午3:30至4:45

地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內婦女

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 6315 (陳姑娘)



日常英語小世界 A班及B班

D18

活動目的：加強小學生對學習英語的興趣及自信心

從中學習一些簡單的日常生活英文用語

內容：由理大的同學為參加者提供一系列學習英語的機會，學習英語詞彙及句子，當中包括了以遊戲，團體合作，電影欣賞，手工製作，運動及煮食等形式去進行

日期：2026年10月24、31日及11月7、14、21日

(逢星期六，兩班各五堂)

時間：(A班)上午10:00至下午1:00
(B班)下午2:00至5:00

地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內小學生

名額：兩班各8名

費用：全免

查詢：2327 9407 (蔡先生)

備註：此活動與香港理工大學英文系合辦
另家長需參與每節同時段約一小時的家長小組，以配合子女在活動的進程

「腦」力教養子女學習小組

D19

活動目的：由社署臨床心理學家及社工帶領的全腦教養兒童課程，以科學角度讓家長更了解孩子的發展需要，掌握有效的管教方法。

內容：

- * 認識兒童的脾性類型及腦部發展
- * 了解兒童的情緒和大腦的關係
- * 培養兒童的良好行為
- * 學習如何糾正兒童不理想行為
- * 與兒童建立情感聯繫的要訣

日期：2026年10月28、30日及11月4、6、11、13日

(星期三及五，共六堂)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：黃大仙社區中心2樓會議室

對象：黃大仙區內初小學童的家長

名額：15名

費用：全免

查詢：2327 5733 (李姑娘 /

黃大仙綜合家庭服務中心)

2321 1313 (譚姑娘 /

慈雲山綜合家庭服務中心)

備註：參加家長須於小組前與臨床心理學家會面

彩繪魔法師(一)

D20

活動目的：讓家長認識彩繪藝術，並在體驗的過程中覺察情緒及減壓，同時透過分享育兒路上的點滴讓家長彼此認識，建立互助網絡，並協助中心在社區推行活動。

內容：透過教授基本手部或面部彩繪技巧，運用色彩及圖案設計作品，配合靜觀活動，讓家長專注於當下，在過程中舒緩日常管教上的壓力

日期：2026年11月5日(星期四)

時間：下午2:15至3:30

地點：黃大仙社區中心2樓會議室

對象：區內家長

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 0493 (劉姑娘)

時令食堂

D21

活動目的：透過製作時令食物，學習烹調手法，並享受烹飪的樂趣，與家人朋友分享。

內容：由義務導師教授製作時令食品

日期：2026年11月5、12、19及26日(逢星期四，共四堂)

時間：上午10:30至中午12:00

地點：黃大仙社區中心2樓家樂閣

對象：區內婦女

名額：8名

費用：全免

查詢：2321 1648 (杜先生)

備註：1. 參加者請自備食物盒及口罩

2. 如對任何食物有敏感，請預先通知。

試試新搞作 (果凍小蠟燭)

D22

活動目的：透過不同的藝術製作，讓參加者認識各種藝術工藝。在這個過程中，他們學會放慢步調，專注於自己的感受。

內容：學習製作果凍蠟燭

日期：2026年11月9日(星期一)

時間：上午9:30至10:45

地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2640 7334 (曾姑娘)



幸福車站

D23

活動目的：幸福看似抽象，其實觸手可及。根據正向心理學，幸福由五個元素組成(PERMA)，本小組將帶你體驗日常生活中的五個幸福元素，找回內心的平靜與快樂，通往幸福。

內容：透過手工藝、禪繞畫、感恩練習，學習幸福五元素

日期：2026年11月26日及12月3、10、17日(逢星期四，共四堂)

時間：下午2:30至3:45

地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 8641 (謝姑娘)

幸福家庭系列

繪樂無窮

D24

活動目的：透過繪畫的過程，讓親子互相了解的時間。

內容：無需繪畫經驗，只需帶着放鬆的心情，親子一起享受筆尖上的自由，共同創作一幅豐富美麗的畫作

日期：2026年10月24日(星期六)
時間：上午10:00至11:15
地點：黃大仙社區中心3樓童聚坊
對象：區內家庭
名額：5個家庭
費用：全免
查詢：2321 1648 (杜先生)



彩繪魔法師(二)

D25

活動目的：讓家長及子女認識彩繪藝術，並在體驗的過程中覺察情緒及減壓，透過共同參與實踐所學，促進親子正向溝通及互動。

內容：透過教授基本手部或面部彩繪技巧，運用色彩及圖案設計作品，配合靜觀活動，讓家長及子女在過程中覺察情緒及減壓

日期：2026年11月21日(星期六)
時間：上午10:15至11:30
地點：黃大仙社區中心2樓會議室
對象：區內家長育有幼稚園或小學子女的家庭
名額：5對親子
費用：全免
查詢：2327 0493 (劉姑娘)

關愛社群系列

「家家連線~關懷之旅2026」義工培訓暨關懷探訪行動

D26

活動目的：透過義工培訓，讓義工們增加對義工服務的認識；以及親手製作關懷物資，於探訪日贈送被訪者，讓被訪者感受到社區的關懷。

內容：學習探訪技巧、製作禮物包、探訪區內有需要家庭
日期：2026年10月14、21、28日及11月4日(逢星期三，共四堂)
時間：下午2:15至3:30
地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊
對象：區內居民
名額：8名
費用：全免
查詢：2327 8641 (謝姑娘)

齊遊故宮文化博物館

D27

活動目的：認識中華文化及舒展身心
內容：參觀香港故宮文化博物館
日期：2026年11月27日(星期五)
時間：上午9:30-下午1:00
集合地點：黃大仙社區中心地下
活動地點：香港故宮文化博物館
對象：區內居民
名額：25名
費用：全免
查詢：2327 8641 (謝姑娘)
備註：旅遊巴士接送、門票包括博物館內之特別展覽

藝遊西九：M+博物館半日遊

D28

活動目的：推動社區美育，將藝術融入居民日常生活與休閒選擇中。
內容：探索當代文化魅力，感受建築、設計與視覺藝術的創意
日期：2026年11月27日(星期五)
時間：上午9:30-下午1:00
集合地點：黃大仙社區中心地下
活動地點：香港M+博物館
對象：區內居民
名額：25名
費用：全免
查詢：2321 1648 (杜先生)
備註：旅遊巴士接送、門票包括博物館內之特別展覽

關愛社區站 2026/27(D)

D29

活動目的：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：2026年12月8日(星期二)
時間：下午2:00至4:30
地點：柏立基母嬰健康院
對象：區內育有初生至6歲幼兒的家長
名額：不限
費用：全免
查詢：2327 5587 (邱姑娘)
備註：當日有中心紀念品派發，數量有限，先到先得





熱帶氣旋或暴雨警告下的活動安排

活動性質	懸掛時間 / 對象	雷暴/黃雨警告	紅色暴雨	黑色暴雨	T1 一號風球	L3 三號風球	A8 八號風球
水上活動	a. 活動前	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	b. 進行中	✗	✗	✗	✗	✗	✗
戶外陸上活動	a. 活動前	✓ (在安全情況下)	✗	✗	✓ (在安全情況下)	✗	✗
	b. 進行中	✓ (在安全情況下)	✗	✗	✓ (在安全情況下)	✗	✗
室內活動	a. 兒童、老人、家庭	✓	✗	✗	✓	✗	✗
	b. 成人	✓	✓	✗	✓	✓	✗
		✗ 改期 / 取消 / 終止 ✓ 可進行					

備註：

除下八號風球或黑色暴雨警告後，在一般情況下，中心開放及戶內活動將於兩小時後恢復；戶外活動開始前四小時發出有關訊號，則活動取消；如有疑問，歡迎致電本中心2327 4973查詢。

實用查詢熱線

社會福利署熱線	2343 2255
明愛向晴熱線	18288
東華三院芷若園熱線	18281
香港撒瑪利亞防止自殺會求助熱線	2389 2222

本中心服務範圍

豪園 鵬程苑 盈福苑 現崇山 竹園南邨 竹園北邨 啟德花園
翠竹花園 新光中心 黃大仙上邨 黃大仙下邨 薈色園可悅居
黃大仙紀律部隊宿舍 消防處黃大仙員佐級已婚人員宿舍

中心服務地域範圍，請參閱以下網址：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvic/family/cat_family/ifs/ifscbydistrict/index.html



社會福利署
Social Welfare Department

黃大仙綜合家庭服務中心

小組/活動報名表

活動/小組名稱：_____

參加者姓名：_____ (中文) _____ (英文)

年齡組別：☐ 18歲以下 ☐ 18-34歲 ☐ 35-49歲 ☐ 50-64歲 ☐ 65歲或以上

性別：_____ 電話：_____

地址：_____

請在合適的□內填上✓號

- ☐ 照顧者 ☐ 育有SEN子女的家長 (請註明：_____)
- ☐ 綜援家庭 ☐ 非綜援個案 家庭成員人數：_____ 家庭每月收入：_____
- ☐ 單親
- ☐ 新來港人士 (來港年份：_____) (*請刪去不適用者並註明)
- 你是否首次參加本中心的活動：☐ 是 ☐ 否

一同申請參加此活動/小組之其他家庭成員資料

姓名 (中文)	(英文)	性別/年齡	關係	職業/年級

- * 中心會因應地區需要，更新/修改活動安排，相關內容會張貼於中心公告板，供市民閱覽及報名。如有查詢，歡迎於辦公時間內親臨或致電本中心。
- * 本人明白貴中心可能會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並同意刊登於中心刊物及其他宣傳物品上。
- * 居於本中心服務範圍的香港居民可獲優先取錄，本中心保留取錄參加者的最終決定權。
- * 由於各小組/活動名額有限，人數過多以抽籤方式決定，本中心職員一般會於小組/活動舉行前一星期個別通知參加者，落選者將不會另行通知。
- * 各參加者須自行確保人身及財物安全，本中心不會承擔活動期間，因任何原因所引致的損失、索償及傷亡等責任。
- * 為善用中心資源，參加者若無故缺席活動或小組，將會影響他們往後三個月參加活動的資格，本中心保留取錄活動的最終決定權。
- * 本表格資料只會用作報名參加本中心的小組/活動之用。資料將完成小組/活動後即時銷毀。

參加者簽名：_____ 日期：_____

家長同意書

(如報名人士未滿十八歲請填寫本欄)

本人 _____ 現同意，子/女 _____ 參加上述之小組/活動，並證實其身體健康，適宜參加該項活動，以及願意遵守小組/活動之規則及貴署職員之指導和安排。

家長簽名：_____ 日期：_____