



社會福利署

Social Welfare Department



2026 年 9-12 月季度活動通訊

September to December 2026
Quarterly Activity Bulletin

活動通訊 Activity Bulletin



土瓜灣綜合家庭服務中心

* To Kwa Wan Integrated
Family Service Centre

啓德綜合家庭服務中心

* Kai Tak Integrated
Family Service Centre

馬頭圍綜合家庭服務中心

* Ma Tau Wai Integrated
Family Service Centre

Please contact our staff if you need detailed information of the activities listed out in the bulletin in English.
如需要以英語講解有關活動內容，請致電中心與負責活動的職員聯絡。

2026 年 9 - 12 月

季度活動通訊

contents 目錄

P. 3

活動報名須知

P. 4 - 6

專題 - 沉迷賭博，倒錢落海

P. 7 - 10

馬頭圍綜合家庭服務中心小組及活動

P. 11 - 12

馬頭圍綜合家庭服務中心活動花絮

P. 13 - 16

土瓜灣綜合家庭服務中心小組及活動

P. 17 - 18

土瓜灣綜合家庭服務中心活動花絮

P. 19 - 22

啓德綜合家庭服務中心小組及活動

P. 23 - 24

啓德綜合家庭服務中心活動花絮

P. 25 - 26

社區活動花絮

P. 27

惡劣天氣下活動安排及服務意見表

P. 28

中心開放時間及位置圖

活動報名須知



1. 凡報名參加中心小組或活動的人士，均須申請中心服務使用證。
 - a. 申請資格 — 香港居民
— 5 歲或以下的香港居民，若家長 / 監護人可出示有效的服務使用證，則可獲豁免申請及參與中心的小組或活動
 - b. 申請費用 — 全免
 - c. 服務使用證有效期 — 24 個月（於 1/1/2025 開始生效）
 - d. 申請辦法 — 啓德、馬頭圍及土瓜灣綜合家庭服務中心使用證互相通用，申請人可到上述三間中心辦理申請手續。
2. 報名方法：必須填妥報名表格，然後親身遞交、傳真或電郵至所屬中心（如選擇以電郵方式報名，請在電郵主旨註明為「活動報名」。傳真或電郵後亦請致電所屬中心的職員核實）。
3. 報名時必須出示有效服務使用證，並在報名表上提供姓名、年齡、住址及聯絡電話，以供中心安排活動之用，如有需要，中心亦會將資料向相關機構 / 單位發放。
4. 如參加家庭活動，報名成員須為親屬。
5. 中心保留隨時更改任何小組或活動內容之權利，於本通訊所刊登之活動內容及詳情，如有更改，恕不另行通知。所有活動的內容以中心海報為準。如有查詢，歡迎致電中心與負責小組或活動的職員聯絡。
6. 活動一般於開展前四星期作宣傳及三個星期前開始接受報名。
7. 除特別註明外，所有小組及活動的報名均以抽籤原則處理。
8. 為善用中心資源，請已報名的參加者依時出席小組或活動，如因個別理由未能出席，請盡早通知職員。此外，未按時出席者將視作自動放棄，亦不得將名額轉讓他人。如有需要，職員可要求參加者出示身份證明文件以作核實。
9. 參加者須考慮自身的能力及身體狀況是否適合參加活動，並須自行確保自身及財物安全，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。
10. 兒童於參與中心小組或活動時須由成年人陪同。
11. 中心會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物及其他宣傳物品上。如不欲拍攝，請於活動前通知負責職員。
12. 服務使用者如欲查詢、更改個人資料或退出服務，請於辦公時間內親臨所屬中心辦理。

沉迷賭博，倒錢落海！

認識賭博失調問題

過去 12 個月內，持續及重複的賭博行為對自己造成嚴重的障礙或困擾，包括：



心不在焉：

經常想著下一次投注，或回味贏錢的快感

越注越大：

為了達到相同的興奮感，投注額不斷增加

情緒波動：

向家人隱瞞輸錢金額，或以謊言掩飾去向

逃避掩飾：

留意有沒有可疑訊息或金錢交易

追數心理：

輸錢後急於「回本」，結果越陷越深



拆解賭徒的 4 大迷思



1. 贏錢是因為「技術好」/「有眼光」

賭博的結果很大程度受隨機因素影響。將「運氣」誤當成「實力」，會令賭徒產生可以掌控局面的錯覺，導致加碼投注。



2. 輸了數次後，下一局贏的機會必然增加

事實上，每一場賭博賽事或開牌都是獨立事件，並不會自動「補償」損失。

3. 差一點就贏，下一局一定贏

賭博的結果很大程度受隨機因素影響。將「運氣」誤當成「實力」，會令賭徒產生可以掌控局面的錯覺，導致加碼投注。

4. 贏回本金，自然會收手離場

賭博的結果很大程度受隨機因素影響。將「運氣」誤當成「實力」，會令賭徒產生可以掌控局面的錯覺，導致加碼投注。



非法賭博：更危險的陷阱

非法外圍賭博市場仍然規模極之龐大。非法賭博集團以利潤為大前提，利用借貸、種類繁多的投注方式等吸引顧客。非法賭博集團不論顧客年齡和經濟能力，鼓勵他們在輸錢後繼續投注以求回本，並提供非法借貸，導致他們欠債累累。非法賭博集團又提供二十四小時不停的投注機會，往往促使顧客快速、連續地投注，容易導致問題賭博。

近年更因上網技術和速度大幅提升，以及智能手機、平板電腦等普及，令市民接觸非法賭博渠道的機會增加。根據《賭博條例》（香港法例第 148 章），除了受規管的賽馬、足球博彩及六合彩，又或其他獲發牌批准的博彩場所（例如麻將館）、以及獲法例豁免的賭博活動之外，其他賭博活動均屬非法。

尋求協助

如發現自己或身邊人出現賭博成癮問題，請盡快向專業人士求助。1834 633 是香港「平和基金」轄下四間戒賭機構（東華三院平和坊、明愛展晴中心、錫安社會服務處勵勵軒輔導中心及香港路德會社會服務處路德會青亮中心）的聯合熱線電話。此熱線由專業輔導員提供免費及保密的輔導服務，專為受病態賭博問題困擾的人士及其家人提供協助，服務內容包括戒賭輔導、治療及債務諮詢。

遠離病態賭博，唔好一鋪清袋！



馬頭圍綜合家庭服務中心 小組及活動



活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
靜畫修練： 毛筆書法班	1/9, 8/9, 15/9, 22/9 (逢星期二)	上午 10:00-11:00	本中心	黃家賢 姑娘	2624 7013	18 歲或 以上的 初學者	11/8-24/8	10 名	學習毛筆書法之基礎用筆法則，透過書寫練習，增加對自我的認識，並培養耐性和專注，平靜抒壓。
晨早操一操	3/9, 10/9, 17/9, 24/9 (逢星期四)	上午 10:00-11:00	本中心	繆安安 姑娘	3188 3571	18 歲或 以上人士	13/8-26/8	10 名	透過學習簡易的運動，培養家居運動的習慣，提升身心靈的健康。
陶瓷畫體驗	3/9 (星期四)	下午 3:00-4:00	本中心	譚海欣 姑娘	2760 1509	18 歲或 以上人士	13/8-26/8	10 名	透過製作陶瓷畫，專注當下，從而學習適當地減壓，提升情緒調節的能力。
流動畫室： 流動畫工作坊	4/9 (星期五)	下午 3:00-4:00	本中心	謝欣彤 姑娘	3188 3570	18 歲或 以上人士	14/8-27/8	10 名	透過流動畫創作，發揮創意，在過程中提高內在覺察，並舒緩生活壓力。
扭出你的花意	8/9, 10/9, 15/9, 17/9 (逢星期二、四)	下午 3:00-4:00	本中心	譚海欣 姑娘	2760 1509	18 歲或 以上人士	18/8-31/8	10 名	透過製作毛絨花，讓參加者放鬆心情，並發揮個人創意，製作獨特的花藝作品。
媽 me-time： 自我關懷工作坊	9/9 (星期三)	上午 10:00-12:00	本中心	謝欣彤 姑娘	3188 3570	18 歲或 以上婦女	19/8-1/9	10 名	讓婦女們透過靜觀體驗和手工製作，從而學習自我關懷、放鬆身心，並提升自我價值感。
中秋玩過「龍」	13/9 (星期日)	上午 9:15- 下午 4:30	大坑火龍 文化館、 三棟屋 博物館	余潔芳 姑娘	2761 9503	親子家庭	20/8-5/9	30 名	透過認識傳統文化及製作彩繪微縮 3D 龍頭，增進親子間的互動和溝通，促進家庭和諧。
我的美圖秀「繡」 (進階班)	14/9, 16/9, 21/9, 23/9 (逢星期一、三)	下午 2:30-3:30	本中心	蔡寶玲 姑娘	2716 9495	18 歲或 以上人士	24/8-5/9	8 名	穿針引線，繡出美麗圖案，在感受刺繡工藝的魅力之餘，也可平靜心靈，舒緩壓力。 (*註：參加者須備有刺繡或縫紉經驗，並需自備穿線器。)

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
月光捕手： 親子中秋花燈 工作坊	19/9 (星期六)	上午 10:30-12:30	本中心	謝欣彤 姑娘	3188 3570	小學生 及其家長	29/8-11/9	10 名	中秋將至，誠邀親子們一起製作花燈，以花燈月色陪伴對方歡度佳節，以強化親子關係。
慢度花時： 花藝及手作空間	28/9, 2/10, 5/10, 9/10 (逢星期一、五)	下午 3:00-4:30	本中心	謝欣彤 姑娘	3188 3570	18 歲或 以上人士	7/9-19/9	10 名	透過花藝和手工藝製作，讓參加者專注與植物相處的時刻，並發揮創意，完成作品以提昇滿足感。
當媽媽 OK OK 3	30/9, 14/10, 28/10, 11/11 (逢星期三)	上午 10:00-11:30	本中心	梁慧玲 姑娘	2716 0378	小學學生 之母親	9/9-22/9	*12 名	透過手工藝製作、遊戲、短講及放鬆練習等，加強參加者察覺自己的情感及有效表達情緒，學習放鬆技巧以減輕壓力，讓家長們在忙碌生活中，多照顧自己的身心靈健康。 (*註：此活動與善導會龍澄坊合辦，部分名額將由龍澄坊招募。)
義情舞步在龍城	5/10, 12/10, 26/10, 2/11 (逢星期一)	上午 10:00-11:15	本中心	黃家賢 姑娘	2624 7013	18 歲或 以上婦女	14/9-25/9	10 名	讓參加者學習跳舞技巧，透過舞蹈，強身健體，輕鬆減壓；並到區內安老院探訪和表演，為長者帶來歡樂和關懷。 (*註：參加者完成 4 次課堂後，需參與區內老人院探訪活動，探訪日期於開組時商議。)
古風編織刺繡樂	6/10, 8/10, 13/10, 20/10 (逢星期二、四)	上午 10:00-11:00	本中心	繆安安 姑娘	3188 3571	18 歲或 以上人士	15/9-28/9	10 名	透過編織和刺繡手工藝製作，讓參加者專注當下，舒緩壓力，並透過完成作品，增加自我滿足感。
押花首飾 DIY	6/10 (星期二)	下午 3:00-4:00	本中心	譚海欣 姑娘	2760 1509	18 歲或 以上人士	15/9-28/9	10 名	透過製作押花首飾，讓參加者放鬆心情，發揮創意，達至心靈平靜。
服務攤位展	8/10 (星期四)	下午 3:00-4:00	九龍城工人俱樂部 大匯對出 馬頭涌道 行人路	葉楚賢 先生	2718 6065	公眾人士	即場參與	不限	透過服務展覽推廣中心服務，推動市民多參與社區活動，加強家庭凝聚力。 (*註：活動日期、時間、地點或會因天氣狀況而有所變更。)
扭扭棒 甜甜圈 DIY	15/10 (星期四)	上午 10:00-11:00	本中心	葉楚賢 先生	2718 6065	18 歲或 以上人士	24/9-7/10	10 名	透過學習製作扭扭棒甜甜圈手藝，讓參加者享受創作的樂趣，從而建立正向情緒經驗。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
迷你串珠花盆 栽種工作坊	15/10 (星期四)	上午 11:15-12:15	本中心	陳貽銘 先生	2718 6092	18 歲或 以上人士	24/9-7/10	10 名	1) 透過活動學習製作迷你串珠花盆栽； 2) 透過手工藝製作，舒緩生活壓力； 3) 透過互動交流，分享生活點滴以達致互相支援。
大放「義」彩： 快樂椅子舞 義工隊	15/10, 22/10, 29/10, 5/11 (逢星期四)	下午 3:00-4:00	本中心	余潔芳 姑娘	2761 9503	18 歲或 以上人士	24/9-7/10	10 名	透過練習有益身心的快樂椅子舞，並到區內安老院帶領長者跳椅子舞，藉此向長者表達關懷，助人自助。
營養標齊齊學	21/10 (星期三)	下午 3:00-4:00	本中心	繆安安 姑娘	3188 3571	18 歲或 以上人士	30/9-13/10	10 名	透過試食、遊戲、問答等活動，認識不同的數值含義，學習營養標籤的含義，以提升個人健康意識。
悅在指間	27/10, 30/10 (星期二、五)	上午 10:00-11:00 及下午 2:30-3:30	本中心	蔡寶玲 姑娘	2716 9495	18 歲或 以上人士	6/10-17/10	8 名	透過編織的專注與創造，將快樂從指尖捏進心裏，感受製作時的放鬆感與完成時的喜悅。
食玩藝術	28/10, 4/11, 11/11, 18/11 (逢星期三)	下午 3:00-4:00	本中心	龔嘉莉 姑娘	2760 1168	18 歲或 以上人士	7/10-20/10	8 名	透過製作美觀小食及創作立體畫，讓參加者專注當下休閒的時刻，舒緩生活壓力，並提升幸福觸感。
華藝作坊： 中式傳統 手工藝體驗	3/11, 5/11, 10/11, 12/11 (逢星期二、四)	上午 10:30-12:00	本中心	謝欣彤 姑娘	3188 3570	18 歲或 以上人士	13/10-26/10	10 名	透過體驗剪紙和繡紉等傳統藝術，認識中華文化，從中發掘個人興趣，並提升滿足感。
衍紙多肉植物 工作坊	17/11, 19/11, 24/11, 26/11 (逢星期二、四)	上午 10:00-11:00	本中心	葉楚賢 先生	2718 6065	18 歲或 以上人士	27/10-9/11	8 名	透過學習製作衍紙多肉植物工藝，以及在過程中分享生活點滴，以舒緩生活壓力，並加強支援網絡。
輕黏土聖誕 工作坊	17/11, 19/11, 24/11, 26/11 (逢星期二、四)	上午 11:15-12:15	本中心	陳貽銘 先生	2718 6092	18 歲或 以上人士	27/10-9/11	8 名	1) 透過小組學習製作輕黏土聖誕飾物； 2) 透過手工藝製作，舒緩生活壓力； 3) 透過小組交流，分享生活點滴，以達致互相支援。 (*註：參加者需自備膠盒一個。)
拾絨手編： 手編粗毛冷 體驗空間	23/11, 27/11, 30/11, 4/12 (逢星期一、五)	上午 10:30-12:00	本中心	謝欣彤 姑娘	3188 3570	18 歲或 以上人士	2/11-14/11	10 名	透過用手指編織的每一針，將溫度注入作品，體驗活在當下，並享受內在的平靜。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
防騙貼士	27/11 (星期五)	下午 3:00-4:00	本中心	葉楚賢 先生	2718 6065	18歲或 以上人士	6/11-19/11	10名	拆解網上、電話電話騙手法及認識防騙有關服務，提升參加者防範詐騙的安全意識，辨別不同的詐騙手法，掌握實用的自我保護技巧。
服務攤位展	9/12 (星期三)	下午 3:00-4:00	九龍城北 帝街22號 與馬坑涌 道交界對 出行人路	吳芷敏 姑娘	2760 1386	公眾人士	即場參與	不限	透過服務展覽，推廣本中心服務。推動市民多參與社區活動，加強家庭凝聚力及建立社區網絡。 (註：活動日期、時間、地點或會因天氣狀況而有所變更。)
歡度聖誕： 曼陀羅編織	14/12 (星期一)	下午 2:30-4:00	本中心	黃家賢 姑娘	2624 7013	18歲或 以上人士	23/11-5/12	10名	學習曼陀羅編織，製作聖誕飾物，共慶聖誕佳節；製作獨一無二的編織作品，體驗內心平靜，輕鬆抒壓。
聖誕首飾工作坊	16/12 (星期三)	下午 3:00-4:00	本中心	繆安安 姑娘	3188 3571	18歲或 以上人士	25/11-8/12	10名	透過聖誕首飾製作，讓參加者一同感受節日氣氛，迎接佳節，以促進社區人士之間的正向互動。
扭扭樂迎聖誕	17/12 (星期四)	上午 10:00-12:00	本中心	陳貽銘 先生	2718 6092	18歲或 以上人士	26/11-9/12	10名	1) 透過活動學習扭扭球及製作聖誕裝飾； 2) 透過扭扭球製作，舒緩生活壓力； 3) 透過互動交流，分享生活點滴，以達致互相支援。
手繞暖冬： 聖誕飾品製作室	18/12 (星期五)	上午 10:00-12:00	本中心	謝欣彤 姑娘	3188 3570	18歲或 以上人士	27/11-10/12	10名	運用形態百變的扭扭棒扭出獨特的聖誕飾品，毛茸茸的質感，為冬日增添暖意，增添幸福。
家居物品 「斷捨離」	29/12 (星期二)	下午 3:00-4:00	本中心	葉楚賢 先生	2718 6065	18歲或 以上人士	8/12-21/12	10名	透過認識家居收納技巧，讓參加者為自己營造舒適的家居環境，以提高滿足感和生活素質。
家庭之友大招募	不定期舉辦	/	本中心	吳芷敏 姑娘	2760 1386	公眾人士	全年招募	不限	招募市民加入家庭之友，利用個人能力，助人自助，建立互助社區。

** 此活動計劃之內容只供參考之用，上述活動有機會因特別原因而須改期或取消，請以本中心海報及單張為準。

** 中心活動項目及資訊會視乎情況不定期增減 / 更新。詳情可親臨本中心參閱活動資料或致電本中心查詢，你亦可瀏覽社會福利署網頁有關九龍城及油尖旺地區資訊。

** 除特別註明外，小組 / 活動會以個人為單位進行抽籤，家庭小組 / 活動則以家庭為單位進行抽籤，以決定錄取次序。

馬頭圍綜合家庭服務中心 活動花絮



繩竹博士



微型麵包手作 (輕黏土製作)



親子扭扭樂遊戲



黏土多肉植物工作坊

土瓜灣綜合家庭服務中心 小組及活動

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
「靜心·動身」 婦女減壓小組	2/9, 9/9, 16/9, 23/9 (逢星期三)	上午 10:00- 下午 12:00	本中心	傅諾誼 姑娘	2712 4521	18 歲或 以上女士	12/8-24/8	15 名	藉由體操、靜觀及和諧粉彩體驗，引導參加者舒展筋骨、平靜心靈、釋放壓力，並建立身心健康的生活模式。 備註：由於涉及體能活動，參加者在活動報名時須填妥問卷及聲明書。
「草」外愛你： 親子溝通 家長小組	4/9, 11/9, 18/9, 25/9 (逢星期五)	上午 10:30- 下午 12:00	本中心	鄭敏怡 姑娘	3158 2038	育有小學生 的家長	14/8-26/8	10 名	透過小組認識五種愛的語言，識別自己與子女的溝通偏好，並透過皮革手作製作小物，學習將愛具體化，建立正向的親子互動。
健康教育篇~ 中醫角度看 睡眠質素	4/9 (星期五)	下午 3:30-4:30	本中心	黃潔玲 姑娘	2712 7061	公眾人士	14/8-26/8	30 名	經常徹夜難眠，或是半夜醒後難以入睡，總令人感到苦惱。究竟失眠該怎麼辦？讓我們從中醫角度學習照顧自我、迎壓力並放鬆心情，同時配合改善睡眠習慣及養心安神食療，將有助於對抗失眠，進而提升生活質素。
親子動物森林 療癒之旅	5/9, 12/9, 19/9, 3/10 (逢星期六)	下午 2:30-4:00	本中心	梁煥薇 姑娘	2712 7237	K2 至小四 學生及其家長	15/8-27/8	6 對 親子	透過結合藝術創作與感官體驗，並加入大自然元素，讓參加者在輕鬆的心情下，探索自我、表達情緒及建立群體連結，享受愉快的親子時光。
「石」刻幸福	8/9, 10/9, 15/9, 17/9 (逢星期二及四)	下午 2:30-4:00	本中心	梁耀基 先生	2363 8253	公眾人士	18/8-29/8	12 名	通過石頭彩繪抒發情感，發揮藝術創意美化生活，並以手工作品傳遞正向能量，營造溫暖互助的鄰里社區。
唱出「深」情	11/9, 18/9, 25/9, 2/10 (逢星期五)	下午 2:30-3:30	本中心	蕭詠雯 姑娘	2764 2125	18 歲或 以上人士	21/8-2/9	30 名	唱歌能有效抒發情感，釋放生活中的壓力和緊張的心情。此唱歌小組由導師教授唱歌技巧，讓組員可盡情投入，輕鬆忘憂。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的/內容
「啡」嚐平靜·心靈咖啡手沖站	16/9 (星期三)	上午 10:00-11:30	本中心	陳振海 先生	2712 9462	18 歲或以上人士 (照顧者及家長優先)	26/8-7/9	8 名	通過提供一個休閒的空間和時間，讓參加者休息和放鬆心靈，並從過程中學習不同減輕壓力的方法。
愛錫我眼睛	22/9 (星期二)	下午 2:30-3:30	本中心	蕭詠雯 姑娘	2764 2125	18 歲或以上人士	1/9-12/9	12 名	活動分享穴位按摩小知識，助你緩解眼乾疲勞，更附送護眼食譜，讓參加者「內外兼備」，明眸再現。
靜心·舒心 圓滿·人生	23/9, 30/9 (星期三), 6/10 (星期二) 14/10 (星期三)	下午 2:30-3:30	本中心	黃潔玲 姑娘	2712 7061	公眾人士	2/9-14/9	12 名	透過專注當下、覺察身體與呼吸，配合天然精油的嗅覺感知，讓組員放鬆神經、舒緩壓力，達到身心平衡，幫助自己活得更幸福。此外，加讀組員認識「預囑」，即「預設照顧計劃」，與認識「叮囑」，包括如何傳授生活智慧及情感交流，回顧人生及尋找人生意義，為未來作好規劃。
秋日「家」油站	23/9 (星期三)	上午 10:30-11:30	本中心	陳建然 先生	2365 0431	親子家庭	2/9-14/9	20 名	透過家庭遊戲及製作精美燈籠，寓意點亮國內家庭，期盼國內家庭能以正面、積極的態度面對各種挑戰，延續生活的幸福感，並加強家庭成員之間的聯繫與溝通，並促進家庭凝聚力。
親子水彩小畫室	3/10 (星期六)	上午 10:00-11:30	本中心	梁耀基 先生	2363 8253	小學生 及其家長	12/9-23/9	12 名	透過自由的水彩創作，引導親子共同探索色彩流動與混色樂趣，激發藝術潛能，增進家庭默契。
「心」呼吸· 家長紓壓空間	7/10, 9/10, 14/10, 16/10 (逢星期三及五)	上午 10:00-11:30	本中心	陳振海 先生	2712 9462	育有小學生 及初中學生的家長	16/9-28/9	8 名	透過提升親子溝通與管教技巧，並學習不同的減壓方法，讓家長獲得正向能量，享受舒壓時光。
手繪拇指琴 工作坊	7/10, 9/10, 14/10, 16/10 (逢星期三及五)	下午 2:30-4:00	本中心	梁耀基 先生	2363 8253	公眾人士	16/9-28/9	12 名	透過親子組裝與自由彩繪拇指琴，引導參加者探索色彩與旋律的連結，發揮藝術創意。
毛絨絨親子 幸福花工作坊	10/10 (星期六)	上午 10:00-11:00	本中心	朱子耀 先生	2764 0484	K1 至小六 學生及其家長	19/9-30/9	6 對 親子	透過親子製作毛絨花盆裁，推動親子接納與感恩，加強親子關係。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的/內容
情緒管理之 減壓數字畫	13/10, 15/10, 20/10, 22/10 (逢星期二及四)	下午 3:00-4:00	本中心	張月櫻 姑娘	3158 2421	18 歲或以上人士	22/9-2/10	12 名	推動參加者學習有效的情緒調節技巧，提升情緒管理能力，增強自我控制與壓力應對能力。
「和諧粉彩」 輕鬆畫	20/10, 23/10, 27/10, 30/10 (逢星期二及五)	上午 10:00-11:00	本中心	蕭詠雯 姑娘	2764 2125	18 歲或以上人士	29/9-10/10	12 名	和諧粉彩是用手指輕採粉彩繪畫，參加者無需繪畫經驗，在過程中「指尖療癒」、抒發壓力，繪出專屬的畫作。
愛自己愛家人 系列 筋膜保養講座	21/10 (星期三)	下午 2:30-4:00	本中心	潘巧儀 姑娘	2363 8022	18 歲或以上人士	30/9-12/10	20 名	讓參加者認識筋膜保養，並透過運動強化筋健，保持身體健康。
小魔鬼出沒！ 萬聖節親子 手作坊	31/10 (星期六)	上午 10:30- 下午 12:00	本中心	鄭敏怡 姑娘	3158 2038	K3 至小三 學生及其家長	10/10-22/10	5 對 親子	透過共同製作小魔鬼裝飾，促進親子互動，提升親子溝通，同時透過小手工訓練孩子的小手肌。
親親大自然	4/11 (星期三)	下午 2:00-5:30	沙田 道風山	潘巧儀 姑娘	2363 8022	18 歲或以上人士	14/10-26/10	12 名	讓參加者在繁忙的生活中，小休片刻，漫遊郊野，洗滌身心靈。 註：路段有斜路，參加者須考量自己體力，並能應付 2.5 小時遠足路程。活動於大園集合。
「樂·愛共融」 之 親子同體驗	7/11 (星期六)	上午 10:00-11:00	本中心	譚志開 先生	2712 7834	K1 至小六 學生及其家長	17/10-29/10	12 名	透過一些小實驗，加深小朋友及家長對科學的認識，並透過親子互動，強化親子關係。
慢活寫意繪 珍珠畫	11/11, 13/11, 18/11, 20/11 (逢星期三及五)	下午 3:00-4:00	本中心	張月櫻 姑娘	3158 2421	18 歲或以上人士	21/10-2/11	12 名	透過慢活寫意與珍珠畫創作，幫助參與者放慢腳步，體驗平靜與專注，促進心靈放鬆與身心平衡，達到放鬆心情的效果。
AI 藝術工作坊	14/11 (星期六)	上午 10:00-11:00	本中心	梁耀基 先生	2363 8253	公眾人士	24/10-5/11	12 名	運用 AI 科技將生活相片即場轉化為藝術畫作與趣味動畫，讓參加者親身體驗數碼藝術的樂趣。 註：參加者須自備智能手機
幸福甜蜜約會 - 婚姻關係 增進小組	21/11, 28/11, 5/12, 12/12 (逢星期六)	上午 11:30- 下午 12:30	本中心	劉曉晴 姑娘	2363 8252	18 歲或以上人士 (夫婦或準夫婦)	31/10-12/11	6 對 夫婦 或準 夫婦	兩人能夠成為夫婦得來不易，大家需要一同且彼此學習才能一起成長。小組透過不同活動，增加夫婦彼此認識以及學習相處技巧，提升婚姻關係。 註：夫婦或準夫婦必須一同報名參與。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的/內容
家長心靈導航・認知行為治療體驗小組	24/11, 1/12, 8/12, 15/12 (逢星期二)	上午 10:30-11:30	本中心	黃菊林姑娘	2764 4915	18歲或以上人士	3/11-14/11	8名	透過小遊戲結合認知行為治療手法，認識思維、情緒及行為之間的關係，學習拆解思想陷阱，轉化為更正面的思維模式，以紓緩親職情緒壓力，提升身心靈健康。
「字」得其樂：西洋書法	25/11 (星期三)	下午 2:30-4:00	本中心	梁耀基先生	2363 8253	公眾人士	4/11-16/11	12名	透過練習現代書法基礎技巧，學習欣賞個人獨特筆觸與作品美感，在字裡行間專注當下，提升自信。
關心承托・親子杯墊製作	5/12 (星期六)	上午 10:00-11:30	本中心	陳振海先生	2712 9462	小學生及其家長	14/11-26/11	8名	透過親子杯墊製作活動，鼓勵親子溝通和互動，增強親子關係和正向溝通。
聖誕親子樂	12/12 (星期六)	下午 2:30-3:30	本中心	蕭詠雯姑娘	2764 2125	小學生及其家長	21/11-3/12	6對親子	一小時快閃派對！特設聖誕主題遊戲及交換禮物，與孩子共享溫馨時光。
乾花小花束製作工作坊	16/12 (星期三)	上午 10:30-下午 12:00	本中心	鄭敏怡姑娘	3158 2038	18歲或以上人士	25/11-7/12	10名	透過製作乾花小花束，學習愛自己，欣賞自己的獨特美。
香噴噴聖誕	16/12 (星期三)	下午 2:30-3:30	本中心	蕭詠雯姑娘	2764 2125	18歲或以上人士	25/11-7/12	12名	參加者將親手製作護膚品，滴入療癒精油，既能滋潤又能沉浸於芳香氛圍，度過一個放鬆、愉快的聖誕佳節。
健康教育篇～骨質疏鬆你要知	18/12 (星期五)	下午 3:00-4:00	本中心	黃潔玲姑娘	2712 7061	公眾人士	27/11-9/12	30人	骨質疏鬆症是一種「無聲的疾病」，50歲以上每3名女性或5名男性中就有1人患病。它因骨密度下降導致骨骼變脆，輕微跌倒即可能骨折。九龍城地區康健站將為參加者講解如何透過早期干預改善、預防與護理，以活出健康生活。
聖誕薑餅人長者篇	19/12 (星期六)	上午 10:00-12:00	本中心	張月櫻姑娘	3158 2421	60歲或以上人士	28/11-10/12	12名	透過有趣且富有聖誕氣氛的活動，讓長者感受到生活的溫馨與快樂。
聖誕薑餅人親子篇	19/12 (星期六)	下午 3:00-5:00	本中心	張月櫻姑娘	3158 2421	親子家庭	28/11-10/12	6對親子	透過共同製作聖誕薑餅人，增進親子間的情感連結，促進親子之間的溝通與感情交流。

** 此活動計劃之內容只供參考之用，上述活動有機會因特別原因而須改期或取消，請以本中心海報及單張為準。

** 中心活動項目及資訊會視乎情況不定期增減/更新。詳情可親臨本中心參閱活動資料或致電本中心查詢，你亦可瀏覽社會福利署網頁有關九龍城及油尖旺地區資訊。

** 除特別註明外，小組/活動會以個人為單位進行抽籤，家庭小組/活動則以家庭為單位進行抽籤，以決定錄取次序。



士瓜灣綜合家庭服務中心 活動花絮



親親大自然



趣味手工坊



Anazing 義工組聚會

和諧家庭系列之
親子手工製作小組

齊寫揮春迎新年



復活節乳酪杯甜品製作



新春手作DIY



輕鬆水彩畫



啓德綜合家庭服務中心 小組及活動

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的/內容
照顧者桌遊樂	3, 10, 17, 24/9 (星期四)	下午 2:30-3:30	本中心	蔡美姿 姑娘	3996 7705	照顧者	6/8-20/8	8名	透過學習及體驗不同桌上遊戲，讓照顧者享受喘息空間，建立支援網絡，減低照顧壓力。
家長鬆一鬆： 拉筋伸展 分享小組	4, 11/9 (星期五)	上午 9:30-11:30	本中心	黃榆 姑娘	3997 3930	小學家長 (育有5-11 歲兒童)	7/8-21/8	8名	每節小組分為兩部分，參加者會先拉筋放鬆心情，然後是小組分享部分，透過活動了解自己與子女溝通模式和學習親子溝通技巧。
輕鬆藝術工作坊	8/9 (星期二)	上午11:15- 下午12:15	本中心	郭偉樑 先生	3996 7719	18歲或 以上人士	11/8-25/8	8名	透過創作手工藝品，抒發壓力，擴闊社交圈子(參加者需自備一個盒)
手工藝小組	8, 15, 22, 29/9 (星期二)	上午 10:00-11:00	本中心	郭偉樑 先生	3996 7719	18歲或 以上人士	11/8-25/8	8名	透過手工藝提升自信及擴闊社交圈子
手工藝工作坊	15/9 (星期二)	上午11:15- 下午12:15	本中心	郭偉樑 先生	3996 7719	18歲或 以上人士	18/8-1/9	8名	透過創作手工藝品，擴闊社交圈子(參加者需自備一個盒)
藝術療愈心靈	15, 22, 29/9, 6/10 (星期二)	上午 10:00-11:30	本中心	姚芷君 姑娘	3590 2339	家長	18/8-1/9	8名	透過藝術創作，讓家長了解和表達自己，釋放壓力，建立家長支援網絡。
照顧者同行 2026 養生時令 湯水養生	16, 17, 23, 24/9 (星期三及四)	下午 3:00-4:00	本中心	高永欣 姑娘	3997 7718	照顧者	19/8-2/9	8名	9月份是「濕熱燥來」的季節，大家了解什麼是潤燥、健脾、清補嗎？是次小組將會採用「理論講解→烹飪示範(4款經典秋湯)→試食分享」的形式進行，讓照顧者建立「不時不食」的健康生活觀念，達致「治未病」的保健效果。有食物禁忌者(如過敏)必須自行留意。
音樂療愈重心	19/9 (星期六)	上午 10:00-11:00	本中心	姚芷君 姑娘	3590 2339	K3至 小學學生	22/8-5/9	10名	透過接觸不同樂器及旋律，發掘興趣，讓孩子在繁忙學業中有喘息空間。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
鬆一鬆藝術工作坊	22/9 (星期二)	上午 11:15- 下午 12:15	本中心	郭偉樑先生	3996 7719	18 歲或以上人士	25/8-8/9	8 名	透過創作手工藝品，抒發壓力，促進身心靈健康（參加者需自備一個盒）
抒發手工藝術工作坊	29/9 (星期二)	上午 11:15- 下午 12:15	本中心	郭偉樑先生	3996 7719	18 歲或以上人士	1/9-15/9	8 名	透過創作手工藝品，抒發壓力，擴闊社交圈子（參加者需自備一個盒）
天然護膚 DIY-眼霜篇	6/10 (星期二)	上午 10:00-11:00	本中心	蔡婉雯姑娘	3996 7708	婦女（育有小學至中學的子女）	8/9-22/9	10 名	活動旨在運用天然的物料製作眼霜，溫和修護手部的皮膚；並在享受製作眼霜的同時，舒緩日常照顧孩子的壓力，達致減壓放鬆。
天然護膚 DIY-手霜篇	6/10 (星期二)	上午 11:15- 下午 12:15	本中心	蔡婉雯姑娘	3996 7708	婦女（育有小學至中學的子女）	8/9-22/9	10 名	活動旨在運用天然的物料製作手霜，溫和修護手部的皮膚；並在享受製作手霜的同時，舒緩日常照顧孩子的壓力，達致減壓放鬆。
「熊」出沒注意	8/10 (星期四)	上午 10:00-11:00	本中心	孫敏怡姑娘	3996 7700	婦女（育有小學至中學的子女）	10/9-24/9	8 名	透過活動製作毛線熊仔吊飾，使參加者可以製作獨一無二的小手作，可以放鬆一下及增加生活趣味。
療癒鬆一鬆：製作毛線心型吊飾	8/10 (星期四)	上午 11:15- 下午 12:15	本中心	蔡婉雯姑娘	3996 7708	婦女（育有小學至中學的子女）	10/9-24/9	8 名	媽媽們可以藉著製作獨一無二的毛線吊飾，在百忙中喘一喘，抒發繃緊的心靈；並從製作過程中學習靜心地自己相處，感受自己的情緒，從而照顧自身的身心健康。
錫紙浮雕畫小組	8, 15, 22, 29/10 (星期四)	下午 2:30-3:30	本中心	蔡美姿姑娘	3996 7705	18 歲或以上人士	10/9-24/9	8 名	透過創作錫紙浮雕畫，啟發參加者的創意，並在專注創作的過程中舒緩壓力，增添生活趣味。
「花草傳心」 婦女減壓 園藝小組	8, 15, 22, 29/10、 5, 12, 19, 26/11 (星期四)	下午 3:00-4:00	本中心	曾詩慧姑娘 何秋怡姑娘	3997 3927 3996 7710	婦女（照顧者）	10/9-24/9	10 名	透過不同形式的活動，讓參加者輕鬆地認識園藝，並領悟從不同角度、時間去觀察事物，擴展思維，舒緩情緒
家長與孩子一齊玩	9, 16/10 (星期五)	下午 2:30-4:30	本中心	孫敏怡姑娘	3996 7700	家長（育有 0-12 歲子女）	11/9-25/9	8 名	活動中與家長們探索親子溝通技巧及與孩子一同玩的小方法，促進親子關係。



活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
照顧者，鬆一鬆 2026: 天然驅蚊香包	14/10 (星期三)	下午 2:30-3:30	本中心	高永欣姑娘	3996 7718	照顧者	16/9-30/9	10 名	讓照顧者為自己及被照顧者製作天然驅蚊香包，既可照顧自己的身心，亦可向親友表心意。完成此活動的參加者，可以獲得驅蚊香包 2 個。孕婦、長者和體虛者請留意自身體質。
親子飯前鬆一鬆	26/10 (星期一)	晚上 6:00-7:00	本中心	孫敏怡姑娘	3996 7700	親子（育有 0-12 歲子女）	28/9-12/10	5 對 親子 (10 人)	透過活動讓家庭可以從煩忙的生活，抽一點時間大家玩樂一番、輕鬆一下，共享親子時光。
扭扭棒可愛掛件 DIY	27/10 (星期二)	下午 2:30-3:30	本中心	蔡美姿姑娘	3996 7705	18 歲或以上人士	29/9-13/10	8 名	透過扭扭棒 DIY，讓參加者親手製作專屬的可愛掛飾，享受手工的樂趣同時放鬆心情。
照顧者，鬆一鬆 2025: 慈山寺賞心遊	2026 年 11 月 內星期一至五 的其中一天(待 8 月中確定)	下午 1:10-5:00	慈山寺 (大埔普門 路 88 號)	高永欣姑娘	3998 7718	照顧者	待定	20 名	透過到訪慈山寺，讓照顧者多吸收陽光和新鮮空氣，提昇參加者對中國建築文化的興趣，達致舒展身心的效果。
羊毛氈工作坊	3, 5/11 (星期二及四)	上午 10:00- 中午 12:00	本中心	許瑞迪先生	3996 7704	公眾人士	6/10-20/10	8 名	透過製作羊毛氈的手工藝品，讓參加者提升其專注力及成就感，同時讓參加者享受放鬆時刻。
痛症拉筋有辦法	3, 10, 17, 24/11 (星期二)	下午 2:15-4:15	本中心	曾詩慧姑娘 梁偉豪先生	3997 3927 3996 7711	18 歲或以上人士	6/10-20/10	6 名	透過不同的瑜伽式子練習，配合呼吸練習，幫助身體的肌肉、骨骼、脊椎和器官調整回到正確的位置，恢復原有的平衡，進而舒緩因姿勢不良所引起的痠痛，或曾受傷位置的不適感。
我手捲我花	5/11 (星期四)	下午 2:30-3:30	本中心	蔡美姿姑娘	3996 7705	18 歲或以上人士	8/10-22/10	8 名	透過捲紙花手工，讓參加者發揮創意，享受手工的樂趣同時放鬆心情。
情緒小管家	6, 13, 20, 27/11 (星期五)	下午 4:00-5:00	本中心	楊芷芮姑娘	3996 7715	小一至 小三學生	9/10-23/10	10 名	透過互動活動，讓兒童學習及實踐情緒管理技巧，以建立正面的人際關係。



活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的/內容
扭扭棒聖誕樹工作坊	10, 12/11 (星期二及四)	上午 10:00- 中午 12:00	本中心	許達迪先生	3996 7704	公眾人士	13/10-27/10	8 名	透過製作扭扭棒聖誕樹，讓參加者能夠享受聖誕節的氣氛，身心得以舒展。
繞線曼陀羅	19/11 (星期四)	下午 3:00-4:00	本中心	黃榆姑娘	3997 3930	公眾人士	22/10-5/11	10 名	學習編織繞線曼陀羅的過程中回到當下，放鬆心情。
幸福串珠班	8, 10, 15, 17/12 (星期二、四)	上午 10:00-11:00	本中心	羅麗華姑娘	3996 7706	公眾人士	10/11-24/11	8 名	透過學習串珠創意飾品，令參加者能夠享受放鬆時候。以輕鬆的態度面對壓力。
婦女黏土鬆一鬆	8, 10, 15, 17/12 (星期二、四)	上午 11:15- 下午 12:15	本中心	羅麗華姑娘	3996 7706	婦女	10/11-24/11	8 名	令參加者能夠享受放鬆時候，以輕鬆的態度面對壓力。
聖誕節黏土磁石工作坊	9/12 (星期三)	上午 10:00-11:00	本中心	蔡美姿姑娘	3996 7705	18 歲或以上人士	11/11-25/11	8 名	透過製作不同聖誕主題黏土磁石，讓參加者放鬆心情，增添聖誕節日氣氛。
輕鬆體驗芬蘭木柱	14/12 (星期一)	下午 2:30-3:30	本中心	許達迪先生	3996 7704	公眾人士	16/11-30/11	8 名	讓參加者認識芬蘭木柱的基本玩法與規則，享受運動的樂趣，促進人際互動和社交。 * 參加者請穿著運動服裝
龍城大管地(男士義工小組)(與土瓜灣綜合家庭服務中心合辦)	不定期舉辦	-	本中心或土瓜灣綜合家庭服務中心	許達迪先生 郭偉傑先生	3996 7711 3996 7719	公眾人士 (18 歲以上男士)	全年招募	不限	凝聚區內男士，建立互助及支援網絡，發展潛能。
同心同行(婦女互助小組)	不定期舉辦	-	本中心	孫敏怡姑娘 羅麗華姑娘	3996 7716 3996 7706	公眾人士 (育有 0-12 歲兒童之婦女)	全年招募	不限	凝聚婦女，彼此關顧，一起學習，發展所長，發揮助人自助精神。

** 此活動計劃之內容只供參考之用，上述活動有機會因特別原因而須改期或取消，請以本中心海報及單張為準。

** 中心活動項目及資訊會視乎情況不定期增減/更新。詳情可親臨本中心參閱活動資料或致電本中心查詢，你亦可瀏覽社會福利署網頁有關九龍城及油尖旺地區資訊。

** 除特別註明外，小組/活動會以個人為單位進行抽籤，家庭小組/活動則以家庭為單位進行抽籤，以決定錄取次序。

啓德綜合家庭服務中心 活動花絮



五感療愈小組



親子親子營



照顧者同行 2025- 立體畫





咖一點放鬆



輕鬆乾花座飾



聖誕鬆餅烘焙工作坊



龍城家庭節

社區活動花絮

社區協作計劃：手工藝製作

馬頭圍綜合家庭服務中心於本年度 5 月聯同救世軍學前教育駐校社會工作服務（士瓜灣／啟德隊）合辦正向家長工作坊，透過手工藝製作，讓非華語的幼兒家長在輕鬆愉快的過程中減輕親職壓力，並促進彼此的交流及支持。工作坊合共有 12 位家長參與，參加者對於工作坊的反應正面，並表示歡迎日後再舉辦類似的活動。





社區活動花絮

樂「戶」啟德嘉年華

啟德綜合家庭服務中心於 2026 年 3 月 14 日連同九龍城及油尖旺區福利辦事處及多個九龍城區的合作伙伴，為啟德世運道簡約公屋（第一期）的居民舉行嘉年華，對居民表達歡迎，讓他們感受到社區的溫暖及增進他們對社區資源的認識。

啟德綜合家庭服務中心的遊戲攤位送出多份小禮物，更派出義工即場為居民製作多款氣球。活動當天有過百個家庭參與，氣氛非常熱烈。



惡劣天氣下活動安排

◎ 如常舉行
X 取消

	1 號風球	3 號風球	8 號或以上風球	黃色暴雨警告	紅色暴雨警告	黑色暴雨警告
室內活動	◎	◎	X	◎	X	X
戶外活動	◎	X	X	X	X (註)	X (註)

* 在活動舉辦前 2 小時，請留意正在懸掛或仍未除下之颱風或暴雨訊號及有關中心安排的措施。

* 對中心活動是否繼續舉行如有疑問，歡迎致電與所屬中心負責職員聯絡。

* 如參加者擔心惡劣天氣會對自身構成風險，可自行選擇放棄參加該次活動並通知中心職員。

(註：如紅色或黑色暴雨警告在活動開始前 4 小時發出，所有戶外活動將會取消。)

服務意見表

中心誠意為大家提供優質的服務，如對中心設施或服務有任何意見或建議，歡迎將有關資料寫於右面表格內並交回或傳真至中心。

啟德綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣北帝街 123 號
喜點地下 F 室及 1 樓
電話 Tel : 3996 7700
傳真 Fax : 3997 3892
電郵 Email : kaitifscenq@swd.gov.hk

馬頭圍綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣馬坑涌道 5 號 B 至 5 號 F
中華商場 2 樓 3 號室
電話 Tel : 2760 1659
傳真 Fax : 2624 7329
電郵 Email : mtwifscenq@swd.gov.hk

土瓜灣綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣馬頭圍道 165 號
土瓜灣政府合署 9 樓 903 室
電話 Tel : 2363 8202
傳真 Fax : 2333 7651
電郵 Email : tkwifscenq@swd.gov.hk

我的意見：

姓名：

聯絡電話：

日期：

中心開放時間 及位置圖



德高道
DAKOTA DRIVE

宋王臺花園
SUNG WONG TOI GARDEN

宋皇臺道
SUNG WONG TOI ROAD



喜點
MYPLACE

木廠街
MOK CHEONG STREET

譚公道
TAM KUNG ROAD

北帝街
PAK TAI STREET

馬頭角道
MA TAU KOK ROAD

新山道
SAN SHAN ROAD



中華商場
CHUNG HWA PLAZA

馬坑涌道
MA HANG CHUNG ROAD

九龍城道
KOWLOON CITY ROAD

馬頭圍道
MA TAU WAI ROAD

上鄉道
SHEUNG HEUNG ROAD

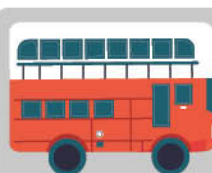


炮仗街
PAU CHUNG STREET



土瓜灣政府合署
TO KWA WAN GOVERNMENT OFFICES

油站
PETROL STATION



社會福利署啓德綜合家庭服務中心

Social Welfare Department
Kai Tak Integrated Family Service Centre
啓德綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣北帝街 123 號喜點地下 F 室及 1 樓

Kai Tak Integrated Family Service Centre

Shop F, G/F & 1/F, My Place, 123 Pak Tai Street,
To Kwa Wan, Kowloon

電話 Tel : 3996 7700 傳真 Fax : 3997 3892

電郵 Email: kaitifscenq@swd.gov.hk

星期 / 時段	一	二	三	四	五	六
9:00a.m.-1:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00p.m.-5:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00p.m.-8:00p.m.	✓		✓			

註：星期日及公眾假期休息 / Closed on Sundays and General Holidays



社會福利署馬頭圍綜合家庭服務中心

Social Welfare Department
Ma Tau Wai Integrated Family Service Centre
馬頭圍綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣馬坑涌道 5 號 B 至 5 號 F 中華商場 2 樓 3 號室

Ma Tau Wai Integrated Family Service Centre

Unit 3, 2/F., Chung Hwa Plaza, 5B-5F Ma Hang
Chung Road, To Kwa Wan, Kowloon.

電話 Tel : 2760 1659 傳真 Fax : 2624 7329

電郵 Email: mtwifscenq@swd.gov.hk

星期 / 時段	一	二	三	四	五	六
9:00a.m.-1:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00p.m.-5:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00p.m.-8:00p.m.	✓		✓			

註：星期日及公眾假期休息 / Closed on Sundays and General Holidays



社會福利署土瓜灣綜合家庭服務中心

Social Welfare Department
To Kwa Wan Integrated Family Service Centre
土瓜灣綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣馬頭圍道 165 號土瓜灣政府合署 9 樓 903 室

To Kwa Wan Integrated Family Service Centre

Rm 903, 9/F., To Kwa Wan Government Offices,
165 Ma Tau Wai Road, To Kwa Wan, Kowloon.

電話 Tel : 2363 8202 傳真 Fax : 2333 7651

電郵 Email: tkwifscenq@swd.gov.hk

星期 / 時段	一	二	三	四	五	六
9:00a.m.-1:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00p.m.-5:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00p.m.-8:00p.m.		✓		✓		

註：星期日及公眾假期休息 / Closed on Sundays and General Holidays

馬頭圍綜合家庭服務中心及
土瓜灣綜合家庭服務中心

✳ 港鐵屯馬線土瓜灣站 A 出口

啓德綜合家庭服務中心：

✳ 港鐵屯馬線宋皇臺站 D 出口

途經巴士

5、5A、11、11X、14、15、26、28、
75X、85、85B、93K、101、107、108、
111、116、297、A22、E23

途經

專線小巴
2、2A、105