

**位置圖** Location .....



**中心開放時間** Opening Hours of our Centre

時間 TIME	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT
9:00 am to 1:00 pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00 pm to 5:00 pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00 pm to 8:00 pm	✓		✓			



有關本綜合家庭服務中心服務地域範圍可掃描二維碼  
Please scan the QR code for the service boundary of Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre

**社會福利署**  
Social Welfare Department

2025年1-3月  
中心季度活動通訊

**油麻地綜合家庭服務中心**  
Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre

January to March 2025  
Quarterly Activities Bulletin



地址：九龍油麻地眾坊街60號梁顯利油麻地社區中心1、2樓  
ADD: 1&2/F, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre,  
60 Public Square Street, Yau Ma Tei, Kowloon.  
電話：2388 2527 / 2384 4805 傳真：2332 5032

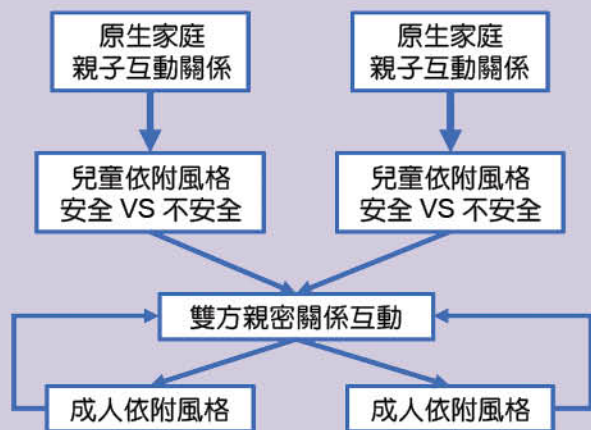
在上次的每季一讀中，我們探討了依附理論如何揭示幼兒時期與主要照顧者之間的情感連結對孩童成長過程中行為展現的影響，同時也提供了修復親子依附關係的建議。

然而，依附理論的應用不僅限於親子關係，它同樣深刻影響伴侶之間的相處模式。在親密關係中，安全感、信任與情感支持不僅來源於彼此的投入，也受到個體過往經歷的影響。探索依附模式不僅能幫助我們理解自身的情感需求，還能指引我們建立更健康、穩定的親密關係。此次的每季一讀將進一步探討幼兒時期與主要照顧者建立的依附模式如何影響成年後的親密關係，以及如何有效改善這些依附模式，以促進和諧的情感生活。



## 原生家庭與親密關係

原生家庭作為孩童認識和建立依附關係的第一個場所，與雙親或主要照顧者的互動無疑對個體初期的依附模式有着重大影響，而這種影響又會潛移默化地被帶入其往後的親密關係中，親密關係中的互動再進而影響雙方成年後的依附模式。



(楊懿恬、高淑芳，2012)

倘若孩童生活在父母能夠無條件支持與關愛的家庭環境中，他們自然會產生安全型依附。待將來進入親密關係時，他們會對伴侶產生足夠的信任，並能夠更好地表達兒己的情感需求，從而與伴侶形成和諧穩定的互動，維持着安全的依附關係；相反，若孩童生活在父母拒絕平等溝通而只會批評、忽視的家庭環境中，他們則大機會發展出不安全型依附。待將來進入親密關係時，面對兒時未得到回應的情感需求，他們或會容易對伴侶的親近感到厭惡，或會千方百計地討好對方，甚或乎會不斷苛索對方給予自己更多的愛，從而導致彼此之間產生衝突和誤解，如惡性循環般無法與伴侶建立安全的依附關係。原生家庭和親密關係便是這樣層層影響彼此。



## 如何改善原生家庭 對親密關係帶來的負面影響？

原生家庭的溝通和相處模式往往在不知不覺中被我們複製，對個人的伴侶關係產生深遠的影響。如果你渴望建立一段穩定而緊密的親密關係，建議在進入關係

之前深入探索自己的依附模式，並了解自

己在親密關係中的表現。這樣的自我反思能幫助你識別情感需求、優勢和可能的挑戰，為未來的伴侶關係打下良好基礎。



如果你已經在一段關係中，持續自我探索和與伴侶的開放溝通同樣重要。

- 透過觀察自己在與伴侶交流時的反應和情緒，你可以反思原生家庭的經歷對你與重要他人的互動是否有所影響。與伴侶分享你的依附模式，並以開放的心態討論彼此的情感需求和期望，尊重及接納彼此的感受和差異，能減少因誤解引發的潛在衝突，避免負面情緒的積累。
- 運用有效的溝通技巧，比如專注傾聽和適時的自我坦露，能增進對彼此想法和感受的理解，且能拉近兩人間心靈的距離，增加信任和承諾感。

### 參考文獻：

1. 廖一儒 (2004)。男女大不同：談夫妻間的親密關係。《網路社會學通訊期刊》，38，頁 1-20。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/38/38-12.htm>
2. 楊懿恬、高淑芳 (2012)。原生家庭與親密關係對成人依附風格的影響。《諮商與輔導》，316，37-40+44。取自 <https://doi.org/10.29837/CG.201204.0015>

- 伴侶有如兩圓相交，雖有著知心相契的交集，但亦需要各自的獨立空間和時間。因此，培養在工作和生活上的個人興趣與專注，不僅能增強自信和自我肯定，還能避免因過度依賴對方而產生的壓力。

定期檢視和調整與伴侶的相處方式，建立良好的溝通模式，以及設定健康的邊界，將有助於進一步增強伴侶之間的情感交流與支持。隨著時間的推移，當雙方感受到充分的支持和信任時，親密感將會加深。這種相互理解與支持的基礎將促進穩定的情感連結，從而有助於親密關係的長期發展。

## 結論

即使我們認識到原生家庭對親密關係的影響深遠，也不必感到沮喪。雖然成年後的親密關係會受到這些影響，但只要我們與伴侶用心、持續地學習和調適，共同努力理解彼此的需求與差異，覺知自己的成長和彼此關係的改變，並不斷地修正，這些影響就會逐漸減弱。在這個過程中，記得對彼此保持耐心，並時常回憶起當初選擇對方作為伴侶的原因，以激勵彼此共同成長，讓你們的親密關係更加深厚和持久。



3. 童伴 / 同伴心理諮商所 (2024)。原生家庭如何影響伴侶間的親密關係？取自 <https://www.acmate-group.com/original-family-couple-relationship/>
4. 賈宜堯 (2024)。揭開愛情的「家」鎖 - 淺談家庭對親密關係的影響。取自 <https://counseling.sa.ntnu.edu.tw/揭開愛情的「家」鎖-淺談家庭對親密關係的影響/>

## 「零捨碳」 童 SEN 親子低碳生活共讀計劃

- 本中心與「童 SEN 同戲」合作，以減少碳排放為題，透過繪本教材，與區內有特殊教育需要及多元文化的家庭一起閱讀，共同認識舒緩情緒的方法、培養小朋友的專注力及制定讀寫策略。
- 活動參加者表示活動能讓他們學習環保概念及促進親子關係。



## 成長樂滿 FUN



- 本中心與「拔萃女書院」合作，透過為多元文化小朋友處理功課及一連串不同遊戲，協助參加者解決學習困難，適應校園生活，建立自信，擴闊社交網絡。
- 同時，是次活動也是義工活動推廣，參加活動的「拔萃女書院」學生學懂助人自助，提升個人自信心和責任感，推廣志願服務，並維持社區內不同團體之間的聯繫。
- 活動參加者表示這個小組希望創造一個更互聯互通和支持的環境，讓每個人都能感到被賦予力量和參與感。



## 串珠易買 x'mas fun



- 透過學習串珠的技巧，體驗串珠的樂趣及學懂技巧，將成品帶回家與身邊摯愛分享成果。
- 參加者表示透過參與活動，讓他們能舒發個人情緒相支持，放下煩惱，放空心情，輕提昇自信及溝通技巧，從而將正能量，轉發給身邊的人。

## 聖誕樹篇



## 雪人篇



## 涼瓜黃豆羅漢果湯



過年少不免會大吃大喝，零食、煎炸類食品、花生等等都吃了不少，容易喉嚨痛之餘，可能又會生痱滋或出暗瘡。不用怕！

以下介紹的湯水可以幫到你，而且材料簡單，方便快捷，適合一家大小一同飲用。

## 材料：

西施骨	550 克
黃豆	50 克
羅漢果	1 個
涼瓜	1 條
紅蘿蔔	1 條
粟米	1 條
水	6-8 杯



## 做法：

1. 黃豆沖淨浸過夜，瀝乾水份
2. 西施骨凍水氽水。
3. 羅漢果壓開。
4. 涼瓜切半，去核及囊，切件。
5. 紅蘿蔔去皮，切件。
6. 粟米洗淨，切件。
7. 煲內注入水煮滾，加入所有材料後再次煮滾，轉中小火煲 2 小時即可。



# 好眼好生活之不可思議

Q1

平日唔夠瞓，  
放假補返咪得囉！



A1

睡眠不足會造成「睡眠債」(sleep debt)，即未能獲得本身所需的睡眠量。有實驗研究發現健康人士在持續數晚睡眠不足再補充兩至三晚充足睡眠後，他們的認知表現(包括持續專注、工作記憶及閱讀理解等能力)仍未能恢復到原來水平。所以個別週末補眠或可稍為紓緩睡眠不足弊端，卻不能完全補償積壓的「睡眠債」。



Q2

瞓少啲無問題嘅！



A2

睡眠時間不足會增加眾多危害健康的風險，例如有研究指出：

- ⚡ 兒童每晚一般睡10小時或以下會增加肥胖風險 **89%** ↑
- ⚡ 青少年每晚一般睡少於7小時會增加：
  - 43%** 高危行為風險 (包括飲酒、濫藥、犯罪、不安全性行為等)
  - 55%** 情緒問題風險 (包括焦慮、抑鬱等)
- ⚡ 成年人每晚一般睡少於7小時睡眠時間會增加：
  - 45%** 患上代謝綜合症風險 (包括同時出現糖尿病、高血壓和血脂異常特徵等，相比於每晚有7至8小時睡眠的人士)
  - 48%** 患上冠心病風險 (相比於每晚有7至8小時睡眠的人士)
  - 15%** 中風風險 (相比於每晚有7至8小時睡眠的人士)

此外，睡眠讓人體及大腦得以正常運作，包括促進新陳代謝、修復損耗、鞏固記憶及調節情緒等。優質睡眠是維持身心健康的必要條件，一般建議成年人每日睡7至9小時，青少年睡8至10小時，兒童更需要睡9至11小時。長期睡少於以上建議會令人得無法正常運作於最佳身心狀態。



## 【中心服務使用證制度】

凡參加中心活動或使用任何設施的人士均需要申請中心服務使用證。

### 申請資格：

香港居民（年齡 6 歲或以上）

### 申請辦法：

申請人可於星期一至星期六中心開放時段內  
(星期一及三：9:00a.m.-12:45p.m. & 2:00p.m.-7:45p.m.;星期二、四至六：9:00a.m.-12:45p.m. & 2:00p.m.-4:45p.m.)，  
親臨中心詢問處辦理有關申請

### 補領辦法：

- 如有遺失，須盡快到中心一樓詢問處辦理補領手續（請參閱第 2 段申請辦法）。

## 【持有中心服務使用證的權利與義務】

### 你的權利

可享用中心各項設施，包括家庭資源及活動園地、溫習室及電腦資訊站等。  
油尖旺區內居民可優先參與中心舉行之活動。

### 你的義務

報名參加中心活動或借用中心設施時請出示使用證；  
使用證不能轉借他人，如有遺失，須盡快到中心詢問處辦理補領手續；  
個人資料若有更改，請盡快通知中心職員；  
保持中心整齊清潔及遵守中心各有關服務設施之規則及職員指示。

## 【活動報名須知】

1. 居於油尖旺區內的人士可優先申請參加中心活動，請攜同有效之中心服務使用證，親身到本中心一樓詢問處報名。
2. 所有活動於開展前 3 星期開始接受報名。
3. 除特別指定抽籤外，所有活動申請均以先到先得形式報名，名額有限，報名從速。
4. 部份活動之申請人需要接受社工之面談，評估活動確能符合其福利需要才獲批參加有關活動，中心職員持有有關審批之最終權利。
5. 除活動日期更改或取消外，中心於接受申請後恕不另行通知參加者有關活動舉辦日期及時間。
6. 中心保留隨時更改任何小組或活動內容之權利。
7. 所有活動舉辦日期均以海報上的日期為準。
8. 除特別註明外，所有活動以廣東話進行。
9. 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本中心辦理。

# 中心服務及設施介紹

## 服務目標：

- \* 透過個案工作、不同類型的小組及活動，提升家庭功能及凝聚力，並且增強個人及家庭之支援網絡、解決困難及面對逆境的能力。
- \* 鼓勵區內不同文化背景及少數族裔人士參與活動，以達致社區共融的目的。

### A. 社工諮詢服務

如有家庭困難需要社工協助，可於中心開放時段內親臨本中心或致電 2388 2527 聯絡當值社工。

### B. 家庭資源及活動園地 (本中心一樓)

服務範圍	電影、錄影帶播放、家庭雜誌、書籍、益智玩具、兒童天地、定期舉辦家庭生活教育活動 (6 歲以下之兒童必須在家長陪同下方可使用園地內服務)	
開放時間	星期一及三	上午 9:15 - 下午 12:45 ; 下午 2:15 - 晚上 7:45
	星期二， 星期四至六	上午 9:15 - 下午 12:45 ; 下午 2:15 - 下午 4:45
地點	本中心 1 樓	

### C. Cyber Corner 電腦資訊站 (本中心一樓)

服務範圍	為區內人士提供電腦資訊服務 (學生優先使用)				
開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 9:15 至下午 12:45	✓	✓	✓	✓	✓
下午 2:15 至下午 5:45	✓	*✓	✓	*✓	*✓
* 星期二、星期四及星期五 的開放時間為下午 2:15 - 4:45 (當本中心的電腦班上課時，電腦資訊站會暫停開放，敬請留意通告。)					

### D. 溫習室 (本中心一樓)

服務範圍	提供寧靜、舒適的環境，供區內中、小學生溫習或閱讀。	
開放時間	星期一及三	下午 2:15 - 晚上 7:45
	星期二，星期四及 五	下午 2:15 - 下午 4:45

## 中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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	✓		✓			

星期日及公眾假期停止開放。

## 2025年1月至2025年3月活動系列

## 「延續幸福 共建社區」活動系列

活動對象：區內不同人士（包括少數族裔家庭）

活動目標：透過不同類型活動，協助服務對象以正面、積極的態度面對各種挑戰，延續生活的幸福感；並建立一個關愛、互助和共融的社區。

## 5V 大使計劃

日期 / 時間：全年進行

目標 / 內容：透過參與本活動，學習各種溝通及解決困難技能，從而協助參加者建立正面和積極的生活態度。

對象 / 名額：18 歲或以上的區內青少年（須由社工轉介）（10 名）

收費：全免

地點：中心 2 樓

工作人員：黃嘉慧姑娘

2782 0271

## 英文學習坊

日期 / 時間：全年進行

目標 / 內容：透過參與本活動提高參加者的英語能力及知識；透過小組推廣義工服務。

對象 / 名額：18 歲或以上的區內人士（12 名）

收費：全免

地點：中心 1 樓

工作人員：陳敬賢先生

2388 2544

## 癒你鬆一 Zone

日期 / 時間：2025 年 1 月 2、8、16 及 23 日 10:00-11:00

目標 / 內容：透過小組活動，包括手工製作、靜觀練習等，讓組員舒緩生活中的壓力，同時學習自我關愛，讓自己以健康的身心應對照顧上的挑戰

對象 / 名額：區內照顧者（8 名）

收費：全免

地點：中心 1 樓

工作人員：萬康庭姑娘 3586 3469



## 親子日營樂滿 Fun

日期 / 時間：2025 年 1 月 12 日

目標 / 內容：本活動與康文署合辦，讓參加者暫時放下日常各種煩瑣事，享受親子時間及營地活動。

對象 / 名額：區內親子（40 名）

收費：全免

地點：曹公潭戶外康樂中心（中心集合及解散）

工作人員：蘇小雪姑娘

2384 4852

楊可儀姑娘

2780 3972

## 油尖旺區繽紛家庭日

日期 / 時間：2025 年 1 月 18 日

13:00-17:00

目標 / 內容：透過參與本活動，認識「幸活七錦囊」，在生活中建立正面思維，添加生命力，以增加幸福感。

對象 / 名額：區內家庭（10 名）

收費：全免

地點：市建一站通 2/F

工作人員：麥詠詩姑娘

2388 5659

黃曉彤姑娘

2783 7837

## 美麗&lt;努&gt;作

日期 / 時間：逢星期二 14:30-16:30

目標 / 內容：透過小組活動，組員互相教授勾織毛冷的技巧。並藉組員之間的分享和互動，讓組員抒發個人情緒，放下煩惱，放空心情，將其正能量帶回日常生活中。

對象 / 名額：區內婦女（懂勾織及須由社工轉介）（10 名）

收費：全免

地點：中心 1 樓

工作人員：梁倩兒姑娘 2384 5190



**我手織我心，送暖行動**

日期/時間：2025年1月至3月(時間待定)  
 目標/內容：參加者親手編織頸巾/帽子，送給有需要的長者，以表達關懷及送上祝福。  
 對象/名額：區內少數族裔(10-20名)  
 收費：全免 | 地點：中心1樓  
 工作人員：梁倩兒姑娘 2384 5190

**油遊長洲 <平安包> 工作坊**

日期/時間：2025年1月11日 10:00-16:00  
 目標/內容：讓參加者認識壓力來源及舒壓方法，並透過悠閒暢遊，享受假日時光。是次工作坊，更令參加者與家人了解本地傳統文化，建立自信，以增加對社會歸屬感，促進社區共融。  
 對象/名額：區內少數族裔家庭及區內婦女(20名)  
 收費：全免 | 地點：中心1樓  
 工作人員：梁倩兒姑娘 2384 5190 / 殷婉明姑娘 2388 6460  
 劉駿業先生 3586 3422

**新春賀歲(一)  
親子賀年食品工作坊**

日期/時間：2025年1月20日  
 16:00-18:00  
 目標/內容：參加者透過是次體驗活動，既能認識中華文化習俗，賀年食品名稱，感受新年氣氛，又能激發參加者創造力，與家人一同製作賀年美食，促進家人關係。  
 對象/名額：區內少數族裔(10名)  
 收費：全免  
 地點：中心1樓  
 工作人員：殷婉明姑娘  
 2388 6460  
 劉駿業先生  
 3586 3422

**新春賀歲(二)  
揮春創作比賽**

日期/時間：2025年1月21日  
 16:00-18:00  
 目標/內容：參加者透過是次體驗活動，既能認識中華文化習俗，又能與家人發揮親子合作精神，一同書寫春節揮春，促進家庭和諧。  
 對象/名額：區內少數族裔(10名)  
 收費：全免  
 地點：中心1樓  
 工作人員：殷婉明姑娘  
 2388 6460  
 劉駿業先生  
 3586 3422

**<出前一丁> 工作坊**

日期/時間：2025年2月11日 16:00-18:00  
 目標/內容：讓參加者透過參與是次體驗，激發參加者好奇心及創造力，並建立自信，擴闊社交圈子。  
 對象/名額：區內少數族裔(10名)  
 收費：全免  
 地點：中心1樓  
 工作人員：殷婉明姑娘 2388 6460  
 劉駿業先生 3586 3422

**心連心 義工行動**

日期/時間：2025年2至5月  
 目標/內容：本活動與拔萃女書院協辦，參加者透過推行功課輔導班義工小組訓練活動，發揮義工助人精神，服務區內少數族裔小學生，解決學習上困難，促進社區共融。  
 對象/名額：拔萃女書院中學生(經學校推薦)(10名)  
 收費：全免  
 地點：中心1樓  
 工作人員：殷婉明姑娘 2388 6460  
 劉駿業先生 3586 3422

**成長樂滿 FUN**

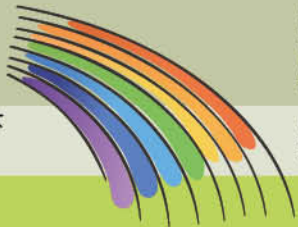
日期/時間：2025年2至5月  
 目標/內容：本活動與拔萃女書院協辦，參加者參與是次功課輔導班義工小組訓練活動，可以解決學習上困難，與其他參加者和義工建立互助互勉精神，共建和諧社區。  
 對象/名額：區內少數族裔小學生(10名)  
 收費：全免  
 地點：中心1樓  
 工作人員：殷婉明姑娘 2388 6460  
 劉駿業先生 3586 3422



# 在惡劣天氣下中心室內和戶外活動安排措施



情況	應採取的行動
發出一號熱帶氣旋警告	<b>T1</b> 中心照常運作。
發出三號熱帶氣旋警告	<b>⊥3</b> 中心照常開放，如情況預料會迅速惡化，則所有戶外活動均會取消或終止。
發出八號或較高熱帶氣旋警告	<b>⚡8</b> 所有戶外活動均會取消或終止。中心停止開放，若天氣、路面及交通情況許可時，使用者應盡快返回家中；若情況不許可，服務使用者請留在中心內，以策安全。
從較高熱帶氣旋警告改為發出三號或一號熱帶氣旋警告，或取消熱帶氣旋警告	中心於兩小時內照常開放及恢復正常運作。
黃色暴雨警告訊號在中心開放前懸掛	 中心將會照常開放，如情況預料會迅速惡化，則所有計劃在當日舉行的戶外活動均會取消。
黃色暴雨警告訊號在中心開放期間懸掛	中心繼續開放，如情況預料會迅速惡化，則所有戶外活動均會取消或終止。
紅色暴雨警告訊號在中心開放前懸掛	 中心將會照常開放，但服務使用者不應前往中心，以策安全。所有戶外活動均會取消。
紅色暴雨警告訊號在中心開放期間懸掛	若天氣、路面及交通情況許可時，服務使用者應盡快返回家中。所有戶外活動均會取消。如活動已經開始，則工作員會終止活動，並於所在地區的天氣、路面及交通情況許可時，安排服務使用者返回家中。
黑色暴雨警告訊號在中心開放前懸掛	 中心停止開放。所有戶外活動均會取消。
黑色暴雨警告訊號在中心開放期間懸掛	中心繼續運作。服務使用者應留在中心內，以策安全。如黑色暴雨警告訊號在中心的正常關閉時間後仍未除下，服務使用者應繼續留在中心內，直至能安全回家為止。
黑色暴雨警告除下	中心於兩小時內照常開放及恢復正常運作。



## "Service User Card" System

All persons should apply for a "Service User Card" before having access to the facilities and services provided by our Centre.

### 1. Application Eligibility

Hong Kong residents (age 6 or above)

Please approach our Centre for application within the following hours:

(Monday and Wednesday:

9:00a.m. - 12:45p.m. & 2:00p.m. - 7:45p.m.;

Tuesday, Thursday to Saturday :

9:00a.m. - 12:45p.m. & 2:00p.m. - 4:45p.m.)

### 2. Application Procedure

- In case of loss, service users should approach our staff for replacement immediately. (Please refer to the Application Procedure).

### 3. Application for a new Service User Card

## Rights and Obligations of the Holders of Service User Cards:

### Rights

- Enjoy full access to our facilities, including FARC, Cyber Corner and Reading and Study Room;
- Residents in Yau Tsim Mong District have priority to take part in our Centre activities.

### Obligations

- Produce a valid Service User Card for using our centre facilities and application for groups and programmes;
- Any person, other than the holder, cannot use the Service User Card. In case of loss, please approach our staff for replacement;
- Report to our staff in case of any changes in personal particulars; and
- Keep our Centre clean, comply with all the regulations set by our Centre and follow our staff's advice.

# Introduction of the Services and Facilities of our Centre

## Service Objectives:

1. To restore and enhance the family functioning and cohesion, to promote family members' mutual support and to enhance individual's coping ability under adversities.
2. To promote social integration among people with different ethnicity and cultural background in the community.

### A. Social Worker Consultation Service

We provide consultation service for your individual or family difficulties. Please contact our intake social worker during our opening hours or call 2388 2527 for more information.

### B. Family Activity and Resource Centre (FARC)

**Scope of Service :** To provide movie and video tape presentation; magazines, books, toys and Play Corner for service users and organize Family Life Education Activities at stated period.

(Parents must accompany their children who are under the age of 6 throughout their stay at FARC and are responsible for their safety)

**Venue :** 1st Floor

Opening Hours :	Monday and Wednesday	9:15 am to 12:45 pm; 2:15 pm to 7:45 pm
	Tuesday, Thursday to Saturday	9:15 am to 12:45 pm; 2:15 pm to 4:45 pm

(Closed on Sundays & Public Holidays)

### C. Cyber Corner (Computer Room)

**Scope of Service :** To provide computer facilities to residents (Priority given to students)

**Venue :** 1st Floor

Opening Hours :	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
9:15 am - 12:45 pm	✓	✓	✓	✓	✓
2:15 pm - 5:45 pm	✓	*✓	✓	*✓	*✓

\*The opening hours of afternoon session on Tuesday, Thursday and Friday are from 2:15pm-4:45pm.  
(Cyber Corner would be temporarily closed for running computer class. Please pay attention to our notice.)

### D. Reading and Study Room

**Scope of Service :** To provide a quiet and comfortable environment for self-learning

**Venue :** 1st Floor

**Opening Hours :**

Monday and Wednesday 2:15 pm to 7:45 pm

Tuesday, Thursday to Friday 2:15 pm to 4:45 pm

## Opening Hours of our Centre

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9:00 am to 1:00 pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00 pm to 5:00 pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00 pm to 8:00 pm	✓		✓			

Closed on Sundays & Public Holidays

# Programme from Jan 2025 to Mar 2025

[Continuing happiness to build a better community]

## Programme Services for General Public

Target : Residents living in the district (including Ethnic Minorities Family)

Objective : To strengthen the supportive networks and life coping skills of an individual or families through various programme activities; to encourage EM participate into the community and to promote social inclusion.



Programme Name	Date/Time	Objective/Programme Content	Target	No. of participants	Fee	Place	Worker
5V Project-Youth Volunteer Group	All year round	To facilitate participants' development of positive life attitude, social skills and problem solving skills.	Teenagers aged 18 or above living in Yau Tsim Mong District (Referred by social worker)	10	Free	2/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms WONG Ka-wai 2782 0271
English Learning Group	All year round	Improve the English ability of the participants; To assist the district's participants to improve knowledge through activities; To promote the volunteer services in district.	Residents aged 18 or above living in Yau Tsim Mong District	12	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Mr CHAN King-yin 2388 2544
Mutual Help Crochet Group	Every Tuesday 2:30pm to 4:30pm	To facilitate participants' supportive network, develop positive life attitude, social skills and enhance knowledge.	Women living in Yau Tsim Distict with knowledge on crocheting (Referred by social worker)	10	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms LEUNG Shin-ye, Marina 2384 5190
Relaxation Zone for Carers	2, 8, 16 & 23 January 2025 10:00 am to 11:00 am	To facilitate participants to enjoy relaxation time and develop self-care attitude through activities such as making handicrafts and mindfulness exercise	Carers living in Yau Tsim Mong District	8	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Miss MAN Hong-ting 3586 3469
Happy Day Camping	12 January 2025	To strengthen parent-child relationship through day camp activities To strengthen personal resilience through day camp activities;	Parents living in Yau Tsim Mong District and their children	40	Free	Tso Kung Tam Outdoor Recreation Centre (Assembly & Dismissal Point : 1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre)	Miss SO Siu-suet 2384 4852 Miss YEUNG Ho-ye 2780 3972

Programme Name	Date/Time	Objective/Programme Content	Target	No. of participants	Fee	Place	Worker
Yau Tsim Mong District Families Fun Day	18 January 2025 1:00pm to 5:00pm	To promote "Seven Keys to Well-being and facilitate participants' development of positive mindset and a meaningful sense of well-being	Families living in Yau Tsim Mong District	10	Free	1/F Urban Renewal Resource Centre	Ms MAK Wing-sze 2388 5659 Ms WONG Hiu-tung 2783 7837
Scarf & Hat Knitting for Elders	Jan to Mar	Participants help to knit Scarf and Hat for Elders in order to show concern during winter time	Residents know knitting living in Yau Tsim Mong District	10-20	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms LEUNG Shin-ye, Marina 2384 5190
Cheung Chau "Ping On Bun" Workshop	11 January 2025 10:00am to 4:00pm	To assist participants to learn positive attitude in facing pressure To enhance parent child relationship To increase participants' sense of belongings in the community To promote social intrusion	Ethnic Minority Families & Women in Yau Tsim Mong District	20	Free	Cheung Chau	Ms LEUNG Shin-ye, Marina 2384 5190 Ms YAN Yuen-ming 2388 6460 Mr LAU Chun-yip 3586 3422
Chinese New Year (1) Homemade Chinese New Year Food Workshop	20 January 2025 4:00pm to 6:00pm	To promote Chinese Culture To enhance family relationship	Ethnic Minorities in Yau Tsim Mong District	10	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms YAN Yuen-ming 2388 6460 Mr LAU Chun-yip 3586 3422
Chinese New Year (2) "Fai Chun" Writing Competition	21 January 2025 4:00pm to 6:00pm	To promote Chinese Culture To enhance family relationship	Ethnic Minorities in Yau Tsim Mong District	10	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms YAN Yuen-ming 2388 6460 Mr LAU Chun-yip 3586 3422
Cup Noodles Museum Demae Iccho Factory Workshop	11 February 2025 4:00pm to 6:00pm	To enhance participants' creativity To widen and build up social network To promote family relationship	Ethnic Minorities in Yau Tsim Mong District	10	Free	CupNoddles Museum Hong Kong	Ms YAN Yuen-ming 2388 6460 Mr LAU Chun-yip 3586 3422
Heart to Heart Volunteer Service 2025	February – May 2025	To promote volunteer services To develop mutual support network	Secondary Students in Diocesan Girls' School (Nominated by school)	10	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms YAN Yuen-ming 2388 6460 Mr LAU Chun-yip 3586 3422
Tutorial Class for Ethnic Minority Children 2025	February-May 2025	To facilitate participants' learning ability To increase self confidence To develop mutual support network	Ethnic Minority Primary Students in Yau Tsim Mong District	10	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms YAN Yuen-ming 2388 6460 Mr LAU Chun-yip 3586 3422

## Notice of the Application for Centre Group / Programme Activities

1. Residents in Yau Tsim Mong District will be given priority to apply for our Centre group/programme activities. Applicants can approach our enquiry counter on 1/F of our Centre in person with the valid Service User Card for application.
2. The group/programme activities recruitment will normally start 3 weeks prior to the actual date of implementation;
3. All the group/programme activities applications will be accepted on a first-come-first-serve basis and the applicants will be confirmed by phone;
4. **The responsible social workers will offer enquiry contacts/interviews to all the applicants to understand their welfare needs and assess their suitability to receive the group / programme services. The final outcomes of the applications have to be decided by the responsible social workers;**
5. Unless there is a change in time or venue of the groups or programmes, our staff will not give the applicants reminder for programme implementation;
6. Our Centre reserves the right to change the content of the groups or programmes at any time;
7. Please refer to the group/programme posters for the exact date and time of the activities;
8. Unless with specifications, all the programmes are conducted in Cantonese.
9. Service Users may approach our staff in person during our opening hours to check or change his/her personal data kept in our Centre or to terminate the services.

## Tropical Cyclones and Heavy Persistent Rain Arrangements



Situation		Action to be taken
Issue of Amber Rainstorm Signal before the opening of the Centre		The Centre will open according to our opening hours. If the situation is forecasted to deteriorate, all planned outdoor activities will be cancelled.
Issue of Amber Rainstorm Signal when the Centre is already in operation		The Centre will continue operation. If the situation is forecasted to deteriorate, all outdoor activities will be cancelled or terminated.
Issue of Red Rainstorm Signal before the opening of the Centre		The Centre will open according to our opening hours, but customers are advised not to go to the Centre. All outdoor activities will be cancelled.
Issue of Red Rainstorm Signal when the Centre is already in operation		Customers are advised to go home if the local weather, road and transport conditions permit. All outdoor activities will be cancelled. If the activity has started, customers are advised to return home if the local weather, road and transport conditions permit.
Issue of Black Rainstorm Signal before the opening of the Centre		The Centre will close. All outdoor activities will be cancelled.
Issue of Black Rainstorm Signal when the Centre is already in operation		The Centre will continue operation. All outdoor activities will be cancelled. For immediate safety, customers are advised to stay in the Centre. If the Black Rainstorm Signal is still in force after the normal closing time of the Centre, the customers should continue to stay in the Centre until the situation makes a journey home safe.
Cancellation of Black Rainstorm Signal		The Centre will open and resume operation within 2 hours.
Issue of No. 1 Signal	<b>T1</b>	The Centre will operate as normal.
Issue of No. 3 Signal	<b>L3</b>	The Centre will remain open. If the situation is forecasted to deteriorate rapidly, all outdoor activities will be cancelled or terminated.
Issue of No. 8 Signal or above	<b>▲8</b>	All outdoor activities will be cancelled or terminated. The Centre will close and participants are advised to return home if the local weather, road and transport conditions permit.
Lowering to No. 3 Signal, No. 1 Signal or cancellation of all Signals		The Centre will resume operation within 2 hours.