

封面頁

(P.1)

社會福利署

長沙灣綜合家庭服務中心

2026 年 10 月至 12 月通訊

第二頁

(P.2)

義工大募集

本中心正招募義工，探訪關懷本區街坊。如大家想服務社區，歡迎立即登記成為中心義工。

綜合家庭服務中心

綜合家庭服務中心是由社會福利署及非政府機構為個人及家庭提供的嶄新服務模式，由傳統的家庭服務中心轉型，或與社區服務單位如家庭支援網絡隊等合併而成。

為方便使用者得到一站式的服務，綜合家庭服務中心由家庭資源組、家庭支援組和家庭輔導組整合而成，提供多元化的預防、支援和補救等服務。

綜合家庭服務中心以「方便使用」、「及早識別」、「整合服務」及「伙伴關係」為服務基礎、並配合「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，善用社區資源，加強個人和家庭抵抗逆境的能力，以能有效地預防及應付各種問題和挑戰，發揮潛能，共同建立一個互助和諧的社區。

Find us on Facebook

(圖片 – Find us on Facebook.jpg)

本中心現已設立 Facebook 專頁，有興趣的市民可掃描以下 QR Code 或於 Facebook 上搜尋「長沙灣綜合家庭服務中心」，以便更快收到有關本中心的最新活動及消息。

Facebook 連結：

<https://www.facebook.com/people/%E9%95%B7%E6%B2%99%E7%81%A3%E7%B6%9C%E5%90%88%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E6%9C%8D%E5%8B%99%E4%B8%AD%E5%BF%83/100066513595825/>

Scan Me!

(圖片 – Scan Me QR Code.jpg)

QR Code 報名使用教學

1. 開啟智能手機中的 QR Code 條碼掃描器
2. 掃描視窗對準宣傳海報上的 QR Code 打開連結的網頁，輸入所需的個人資料
並提交，即完成報名程序。

溫馨提示：

參加者必須提供中文/英文姓名、性別、出生日期、聯絡電話及如實填報居住地址等資料，並剔選*本人確認以上提供的資料正確無誤及已閱讀免責聲明。

會員號碼為選填項目，如沒有則不需提供。

填妥表格只代表完成報名，並不代表取錄成功，需經負責職員稍後聯絡落實!

請以收到確認電話通知為入選參加活動，落選人士恕不另行通知。

小組及活動報名安排

本中心將以抽籤方式選出小組及活動的參加者（治療性小組及活動除外）。

報名方式：

有興趣人士可於指定時段內遞交報名表格。

優先次序：

1. 優先：本中心服務範圍內的居民（如遞交之報名表格超過參加者人數上限，將以抽籤方式選出小組及活動的參加者。）
2. 一般：非本中心服務範圍的居民（如小組及活動仍有餘額，將開放給非本中心服務範圍的居民參加。如遞交之報名表格超過參加者人數上限，將以抽籤方式選出小組及活動的參加者。）

抽籤安排：

- 抽籤將以本中心服務範圍內的居民優先的原則進行，由本中心安排至少三位職員見證抽籤過程。
- 如活動於抽籤日截止報名時仍未超額，則無需抽籤，所有已報名人士將自動獲得參加資格。隨後的報名將以先到先得的方式處理。

小組及活動報名安排 (續)

注意事項

報名前準備：

- 請仔細閱讀活動報名須知、本季季刊及相關活動單張。
- 請務必了解擬參加活動的性質、舉行日期及時間，避免報名多個日期時間重疊的活動。

活動報名須知：

- 有關遞交報名表格日期，請參閱有關活動單張或海報。
- 請親身或於網上遞交報名表格，並**如實填報居住地址**，如有需要，中心職員會要求參加者提供地址證明。未能提供完整地址的參加者，則被視為非本中心服務範圍內的居民處理。
- 如本中心發現任何虛報資料，將立即取消有關人士的參加資格，而不作另行通知。
- 遞交報名表格後，恕不接受任何更改。
- 所有中籤者不得將其活動名額轉讓予其他人。
- 本中心保留更改一切活動資料及取錄與否的最終決定權。
- 部份小組及活動未能刊登於本季季刊內，有關報名安排將刊登於個別活動單張上，請依照該活動指定的報名方式進行。
- 中籤者將獲本中心職員個別電話通知，**落選者**恕不另行通知。

請於遞交表格前，再次仔細核對所有填報的資料及選擇的活動。

照顧者支援專線：182 183

服務簡介

照顧者支援專線（照顧者專線）24 小時服務，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時支援，亦會按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要照顧者得到跟進服務。

服務對象

護老者及殘疾人士/精神復元人士的照顧者。

服務費用

全免

照顧者支援專線：182 183 (續)

服務內容

按來電者的需要提供各項支援照顧者的社區資源資訊；

即時評估來電者的狀況及需要，從而轉介適切的支援服務；

為有緊急需要的個案提供即時情緒輔導和/或外展探訪；

與日間／住宿暫託服務的單位保持密切聯繫和建立網絡合作關係，配對有需要的長者或殘疾人士至合適的暫託服務；以及

為有經濟困難的照顧者提供交通津貼，協助他們護送有需要的長者或殘疾人士接受暫託服務。

資料來源：

社會福利署網頁

www.swd.gov.hk

情緒通：18111

精神健康支援熱線

服務簡介

政府已於 2023 年 12 月 27 日推出 24 小時情緒通熱線，一站式支援受情緒困擾人士，為他們提供即時精神健康支援和轉介服務。

服務對象

為任何背景、年齡的市民提供即時支援和輔導。

服務費用

全免

情緒通：18111

精神健康支援熱線（續）

服務內容

熱線年中無休，每日 24 小時由專人接聽電話。每天有最少六名人員接聽熱線，並會在需要時安排更多人員當值，以增加服務。在非常繁忙時間。如當值人員未能即時接聽電話，熱線設有留言服務，並會確保 30 分鐘內回覆來電者。

熱線 18111 簡單易記，「18」代表覆蓋 18 區，三個「1」代表一有需要，一條熱線便可獲得一站式支援。

鼓勵受情緒困擾人士致電新熱線。市民也可鼓勵身邊有精神健康需要的家人或朋友致電熱線；照顧者同樣可致電，以尋求適時支援。

資料來源：

社會福利署網頁

www.swd.gov.hk

睡眠為 何重要?

在臨床工作上，我時常會向受助人介紹睡眠的好處，包括穩定情緒、提升學習能力、增強抵抗力、促進身心健康和發育、保持健康體態等等，但他們卻以「我情願把時間用來『打機』」、「睡覺令我很大的罪惡感」、「睡眠佔了我一整天的時間」等諸般藉口拒絕好好睡上一覺。有些人會認為：「雖然我睡眠不足，但我仍活得好好的。」另一些人則屬於「睡前報復式拖延症」患者，刻意熬夜以爭取多一些「metime」。

你也有類似想法嗎？如有，你也輕視了睡眠的超能力：「為大腦排毒」。

我們的大腦一天要用身體五分之一的血液來運作，過程中會產生代謝物，也就是一些需要清除的「廢物」。進入深層睡眠時，血液流量會降低，腦脊髓液會湧入大腦進行清潔，把代謝產生的「廢物」帶走。如缺乏深層睡眠，大腦無法「洗澡」，長年累月便會積聚大量廢物。所以，睡眠不只是休息，更是在幫大腦「排毒」，睡眠不足會令睡眠的超能力無從彰顯，腦袋充塞廢物，更可能提高腦退化症的風險。

睡眠為 何重要?(續)

你可能會說：「那麼周末多睡一會，來個『大掃除』便可以了。」用周末放假的時間來補眠，償還累積了一周的睡眠債（**Sleep Debt**），聽起來好像很合理，可是週末補眠會影響生理時鐘，導致身體每星期都要經歷時差，大腦處於不規律的狀態，影響深層睡眠質素，並降低排毒效能，身體分泌荷爾蒙激素的功能亦會出現紊亂，繼而增加肥胖、高血壓、心血管疾病和癌症的風險。

所謂重量亦重質，深層睡眠質素越好，排毒越有效。提升深層睡眠質素最簡單的方法是運動。有運動習慣的人，比起沒有運動習慣的人有較穩定的深層睡眠時段，睡眠質素也較高。

「報復式捱夜」，晚上不願睡覺，加上日間缺少運動，大腦的排毒功能便無法有效運作。如果你不想腦袋變成「儲毒工房」，由今天起便要改善睡眠習慣，讓大腦好好發揮排毒超能力！

資料來源：

社會福利署網頁

www.swd.gov.hk

十月至十二月小組及活動概覽

活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	費用	負責職員
「園」治你心 - 照顧者抒壓 小組	透過園藝活動，讓照顧者辨識 及學習紓解照顧壓力的技巧， 提升自我關懷的意識。	6/10, 13/10, 20/10, 27/10/2026 (逢星期二)	上午 10:00 至 上午 11:00	本中心 4 樓活 動室	護老者(本中 心服務範圍居 民優先)	全免	社工李姑娘 (5)
健體樂 - 靈動 爵士舞	透過學習爵士舞來增強心肺功 能、釋放壓力及建立自信。 註:參加者需要填寫健康聲明 書	7/10, 14/10, 21/10, 28/10/2026 (逢星期三)	上午 10:00 至 中午 12:00	保安道 體育館 舞蹈室	本中心服務範 圍居民優先	全免	社工麥姑娘

十月至十二月小組及活動概覽

活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	費用	負責職員
加友小組	透過不同遊戲及分享，讓參加者擴闊支援網絡，互相支持。	8/10/2026、 15/10/2026、 22/10/2026、 29/10/206 (逢星期四)	下午 2:30-下午 3:30	本中心 4 樓活動室	照顧者或退休人士 (本中心服務範圍的居民優先) (需經負責社工親自聯絡及評估後作甄選)	全免	社工杜姑娘

十月至十二月小組及活動概覽

活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	費用	負責職員
環保工作坊之馬桶清潔球製作	此活動與「綠在深水埗」合辦，教授參加者自製馬桶清潔球，減少使用化學清潔劑，為環保盡一分力，同時，透過活動，讓參加者實踐綠色生活，減輕生活壓力。	9/10/2026 (星期五)	上午 11:00 至 中午 12:00	本中心 4 樓活動室	本中心服務範圍居民優先	全免	社工林姑娘
開心過日辰俱樂部 (10-11/2026)	透過愛笑瑜伽活動，讓參加者釋放日常生活壓力及改善情緒，並藉恆常聚會凝聚參加者以促進交流。	10/10, 24/10, 14/11, 28/11/2026 (逢星期六)	上午 10:30 至 11:30	本中心 4 樓活動室	本中心服務範圍居民優先	全免	社工林姑娘

十月至十二月小組及活動概覽

活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	費用	負責職員
規劃圓滿人生 (一)	此活動與衛生署合辦，透過生死教育講座協助參加者放下對死亡的忌諱，認識「遺囑」及殯葬安排，認識與家人談生說死的技巧，珍惜生命、活在當下。	14/10/2026 (星期三)	上午 10:00 至 11:00	本中心 4 樓活 動室	本中心服務 範圍居民優 先	全免	社工林姑娘

十月至十二月小組及活動概覽

活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	費用	負責職員
社區展覽暨 關懷諮詢站	為推廣中心服務，並接觸有需要的區內居民，目的包括： (1)推廣中心服務 (2)社工為區內居民提供即時諮詢服務	28/10/2026 (星期三)	下午 3:00 至 下午 4:00	保安道 街市(保安道、 順寧道出口)	區內居民	全免	社工許姑娘、林姑娘
溫柔的堅持： 照顧者 「心」呼吸 小組	透過正念飲食與手工藝創作，以酒精畫和曼陀羅填色來表達情感，希望照顧者獲得喘息的空間，並學會好好照顧自己。	29/10、05/11、 12/11、19/11、 26/11、03/12/2026 (逢星期四)	上午 10:30- 12:00	本中心 4 樓活動室	護長者或照顧者(本中心服務範圍居民優先) (需經中心親自聯絡及評估後作甄選)	全免	實習社工林姑娘

十月至十二月小組及活動概覽

活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	費用	負責職員
談「少」風生- 長者人生回顧 小組	透過懷緬昔日時光，回顧人生歷程，一同檢視過去，展望未來。	30/10、 06/11、 13/11、 20/11、 27/11、 04/12/2026 (逢星期五)	下午 3:00-下 午 4:30	本中心 4 樓活 動室	60 歲以上人 士(本中心服 務範圍居民 優先) (需經中心親 自聯絡及評 估後作甄 選)	全免	實習社工沈 先生
健體樂 - 八 段錦同樂日	透過學習八段錦，藉以培養 持續自我保健的習慣，促進 自身身心健康。 註:參加者需要填寫健康聲 明書	3/11/2026(星期二) / 10/11/2026 (星期二) / 17/11/2026 (星期二)	上午 10:00 至 中午 12:00	保安道 體育館 大活動 室	本中心服務 範圍居民優 先	全免	社工麥姑娘

十月至十二月小組及活動概覽

活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	費用	負責職員
規劃圓滿人生 (二)	此活動與衛生署合辦，透過生死教育講座，讓參加者認識善終之福、認識「預囑」，即「預設照顧計劃」、認識「叮囑」，包括如何傳授生活智慧與情感交流及回顧人生及尋找人生意義。	6/11/2026 (星期五)	上午 10:00 至 上午 11:00	本中心 4 樓活動室	本中心服務範圍居民優先	全免	社工許姑娘
與焦慮「伸」呼吸 - 情緒管理小組	在小組當中學習如何辨識焦慮情緒，並從個案分享中分析常見「思想陷阱」，透過了解「五常法」，學習疏解焦慮情緒的方法，提升個人抗逆力。	11/11, 18/11, 25/11, 2/12/2026 (逢星期三)	上午 11:00 至 中午 12:00	本中心 4 樓活動室	18-65 歲(本中心服務範圍居民優先) (需經負責社工親自聯絡及評估後作甄選)	全免	社工 李姑娘(5)、社工 梁先生(4)

十月至十二月小組及活動概覽

活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	費用	負責職員
綠色生活齊參與之 「芳香玫瑰潤手霜」製作坊	此活動與「綠在深水埗」合辦，教授參加者自製芳香玫瑰潤手霜，滋潤雙手，愛惜自己，透過輕鬆的 DIY 活動，讓參加者暫時忘卻生活壓力。	13/11/2026 (星期五)	上午 11:00 至 中午 12:00	本中心 4 樓活動室	本中心服務範圍居民優先	全免	社工林姑娘
「甜」到入心 - 親子廚房	與家人一同製作小食及參與遊戲。並在過程中認識「愛之語」，從日常生活中將愛意傳遞給彼此。	28/11/2026 (星期六)	下午 2:30 至 下午 4:30	本中心 4 樓活動室	小一至小六學生及家長 (本中心服務範圍居民優先)	全免	實習社工林姑娘及沈先生

作品精選

「羊毛氈療癒手作體驗」小組

(圖片 - 「羊毛氈療癒手作體驗」小組 01-03.jpg)

作品精選 (續)

「和諧天地」小組

(圖片 - 「和諧天地」小組 04-11.jpg)

最後頁

(P.24)

(簡單地圖 — 中心位置)

聯絡我們

地址：九龍長沙灣發祥街 55 號長沙灣社區中心 2 字樓

查詢電話：2360 1364

傳真：2304 3717

電郵：cswifscenq@swd.gov.hk

中心辦事處開放時間如下：

「V」代表中心開放時段，「X」代表中心暫停開放

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 – 下午 1:00	V	V	V	V	V	V
下午 2:00 – 下午 5:00	V	V	V	V	V	V
下午 5:00 – 晚上 8:00	X	V	X	V	X	X

星期日及公眾假期休息