



社會福利署
Social Welfare Department

東葵涌綜合家庭服務中心



溫馨提示：若閣下不欲收取本中心發出的季刊，請致電2428 0064或透過傳真/郵寄至本中心，並註明「停止收取季刊」

郵票



東葵涌綜合家庭服務中心位置圖

地址：新界葵涌圍乸街6號

石籬(一)期商場二樓B室

電話：2428 0967 / 2428 0969

傳真：2429 6743

電子郵箱：kwceifscenq@swd.gov.hk

中心開放時間

星期/時間	一	二	三	四	五	六	日及公眾假期
上午九時至下午一時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午一時至二時	午膳						休息
下午二時至五時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午五時至晚上八時	✓	✓	X	X	X	X	

印刷品 印刷日期：2026年8月 1500 本



社會福利署
Social Welfare Department

東葵涌

東葵涌綜合家庭服務中心

2026年
10-12月

驚恐襲來莫要驚

接納情緒心境輕





前言：港人心理健康概況	1
認識急性壓力反應	1
危機事件後可能的壓力反應	2
急性壓力反應 vs 創傷後壓力症 (PTSD)	2
面對急性壓力反應的心理自癒	3
維持良好精神健康	3-5
結語	6
好書介紹	6
服務簡介及服務範圍	7
「幸福家庭」的滋味獎勵計劃2026-2027	8-9
2026年10月至12月份中心活動	10-21
活動報名須知/活動報名表	22
活動推廣日/惡劣天氣下之活動安排	23
顧客聯絡小組/活動報名安排	24



驚恐襲來莫要驚 接納情緒心境輕



前言：港人心理健康概況

近年，心理健康越來越受香港市民的關注。香港中文大學（中大）社會工作學系聯同香港心理衛生會，於2025年進行第七屆「全港抑鬱指數調查」，透過街站及網上問卷，共收集2,695份樣本。調查結果顯示，港人的抑鬱及焦慮指數均創下歷年新高。

調查結果指出，港人整體的抑鬱指數平均達 7.27 分，為歷屆最高。近三成受訪者更受「中度至重度抑鬱」困擾，並被評估為需接受專業治療及輔導的群組，其比例由 2023 年的 11.1% 增至 13.1%，升幅達 18%；值得關注的是，與 2020 年的 8.4% 相比，升幅更大幅飆升 56%。

港人面對焦慮情緒的情況同樣嚴峻，整體焦慮指數平均達 5.90 分，亦創下紀錄新高——「中度至重度焦慮」的比例，由 2023 年的 18.5% 顯著增至 22.6%（升幅 22%）；「重度焦慮」的比例更從 6.4% 急升至 9%，升幅高達 41%。

（資料來源：香港中文大學新聞中心）

當遭遇意外、喪親或重大災難等突發事件時，身心可能產生強烈反應，例如出現「閃回」（Flashback）或過度警覺等現象。這類急性壓力反應有機會與抑鬱或焦慮症狀重疊。

認識急性壓力反應

「急性壓力反應」是身心在經歷或目睹極端創傷事件（如交通意外、火災、暴力襲擊或突然喪親）後，一種「對不正常事件的正常反應」。這種反應通常在事故發生後數分鐘或數小時內出現，多數會在數天內隨着環境安全感的恢復而逐漸減弱。

危機事件後可能的壓力反應

當創傷發生時，人體的交感神經系統會啟動「戰鬥或逃跑」(Fight or Flight)模式，引發一系列保護性的身心變化，例如：

- (一) 侵入性思緒：意外或災禍的片段不能自控地在腦海中反覆浮現；
- (二) 睡眠障礙：失眠、早醒或發惡夢；
- (一) 過度警覺：不能放鬆、容易激動或受驚；煩躁易怒，無法集中精神；
- (三) 情緒低迷：鬱鬱不歡、茶飯不思、自怨、內咎、感到無助；
- (四) 社交退縮：離群，對一向喜愛的活動失去興趣；
- (五) 迴避行為：避開一切和意外有關的事物，例如，避免乘坐車輛、認為經過某些路段會有危險。

(社會福利署《危機事件後的壓力處理》。臨床心理服務：公眾心理教育資源。)

對於任何天災人禍，我們很少在事前會有心理準備。所以，幾乎所有人在經歷過嚴重災難事故之後，都會出現一些上述的反應。所以，這是對於不正常事件的正常反應。一般來說，這些反應會在3數天內消滅。

但是，如果以上的反應：

- 維持超過2星期
- 太強烈令你感到不適
- 嚴重影響你的日常生活

則需留意會否出現創傷後壓力症 (Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD))。

急性壓力反應 vs 創傷後壓力症 (PTSD)

	急性壓力反應	創傷後壓力症 (PTSD)
持續時間	通常在數天至兩週內減退。	症狀持續超過一個月。
本質	被視為身體應付危機的正常、暫時性機制。	屬於長期的情緒障礙，需要專業治療介入。
恢復情況	大部分人會隨著時間自行康復。	若無適當協助，可能嚴重影響工作與社交。

區分兩者的關鍵在於「時間」與「功能受損程度」，如出現創傷後壓力症 (PTSD)，則需要專業治療介入。若無適當協助，可能嚴重影響工作與社交。

(資料來源：社會福利署網站)

面對急性壓力反應的心理自癒

在急性反應初段，首要目標是恢復身心的安全感，建立「安全島」，可嘗試以下為步驟：

資訊斷捨離	限制反覆瀏覽突發新聞或社群媒體上的創傷片段，避免二次傷害。
著陸練習 (Grounding) #	當感到驚恐或抽離時，專注於當下的感官。例如：觸摸冰冷的水、深呼吸並感受雙腳踏地的感覺，提醒自己「現在是安全的」。透過生理感官的刺激，將大腦從恐懼的迴路中拉回，重新連結現實。
接納與理解	告訴自己身心反應是正常的，無需刻意壓抑情緒，亦不必強求自己立即恢復到原有的狀態。
尋求人際連結	與信任的人傾談對事件的感受，並容許感情自然流露，無需強迫自己壓抑或遺忘事件。除了與親友分享，也可以致電輔導熱線，向輔導員傾訴，感受被看見與聽見的支持，或利用書信、電郵、日誌等抒發情感。
設定「擔心時間」	固定每天一段時間處理憂慮，其餘時間則提醒自己放下。
分拆任務	將繁瑣的事務拆解成小步，每天完成實際可執行的項目，減少無力感。

常見的著陸練習 (Grounding)練習包含「5-4-3-2-1 感官法」。

『5-4-3-2-1 五感練習』是透過五個感官（視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺）幫助我們身心安定下來。

5	視覺	先坐直身體，用眼睛觀察周圍環境，找五樣不同顏色的物件，例如白色的牆壁、藍色的上衣。大家現在一起找找五樣不同顏色的物件。
4	觸覺	現在嘗試用手去觸摸四種不同的東西，例如不同身體部位，感受一下它的溫度，或者桌面等。你還觸摸了甚麼東西，它給你甚麼感覺呢？
3	聽覺	現在用耳朵去聽聽房中有甚麼聲音，例如窗外傳來的風聲，你找到三種不同的聲音嗎？
2	嗅覺	現在用鼻子聞一聞兩種不同的氣味。你可試試拿起你眼前的一件物件聞一聞。
1	味覺	最後，仔細嚐一種味道，可以喝水，如沒甚麼可嚐，可專注一下舌頭這刻的味道。

(資料來源：香港教育局《應對焦慮—校園·好精神》)

維持良好精神健康

精神健康是健康的其中一部分。在面對人生不同挑戰及課題時，良好精神健康在情緒和心理、生活和社交等方面，處於良好或持續發展的狀態。世界衛生組織指出，精神健康可被視為一個譜系，精神健康不只是「沒有精神疾患」，還包括「發揮個人潛能、應付日常生活壓力和有效率地工作及為社會作出貢獻」。

(資料來源：陪我講 Shall We Talk 網站)

我們應打破「情緒困擾等於精神病」的觀念。情緒波動是身心對壓力的正常反饋。接受自己有「心情不好」的時刻，是維持長遠心理健康的基礎。此下為增加四大快樂荷爾蒙的自我關懷策略：

血清素	如何增加血清素？	缺少血清素？
血清素負責調節情緒和生理時鐘，促使我們感到幸福、滿足和放鬆，同時令我們擁有健康的睡眠周期。維持健康的血清素水平，有助保持情緒穩定和培養整體的幸福。	接觸陽光 進行戶外活動，或每天最少接觸陽光20分鐘有助提高血清素。	我們的情緒和生理狀況會產生變化，例如出現焦慮、抑鬱、煩躁感、失眠等情況。
	多吃含色氨酸的食物 進食含色氨酸的食物，如堅果、種子、家禽、杏仁、葵花籽、雞和鮭魚等都是不錯的選擇。	
	練習靜觀和表達感激 每天安排時間感受自己的呼吸及觀察自己的想法有助減壓，亦可每天撰寫「感謝日記」，培養感謝別人的習慣，建立積極的生活態度。	
	充足睡眠 每晚 7-9小時安穩的睡眠有助維持最佳的血清素水平。設立放鬆時段，例如閱讀、暖水澡、簡單的伸展運動亦可讓身體放鬆。定時就寢，建立健康的生理時鐘。	
安多酚	如何增加安多酚？	缺少安多酚？
安多酚是一種因體力消耗、情緒壓力甚至疼痛而釋放的天然止痛劑和減壓劑，協助我們舒緩不適，從而創造幸福。	運動習慣 每周最少三天進行不少於30分鐘、自己喜歡的帶氧運動，例如瑜伽、游泳、跳舞等，建立鍛鍊身體的習慣。	我們會容易感到身體疼痛、情緒困擾，應對壓力的能力亦相應下降。同時也會容易產生悲傷、焦慮和疲倦的感覺。
	開懷地笑 "笑"不但可以讓人變得積極、開朗，更可以增加安多酚。觀看有趣的節目，享受與家人朋友的歡樂時光，讓自己開懷地笑！	
	吃黑巧克力 享用含有70%或以上可可成分的黑巧克力能促進安多酚的產生。	
	深呼吸和冥想 每天練習深而慢的呼吸或進行正念冥想，專注自己的呼吸，拋開雜念，讓身體放鬆。	

催產素	如何增加催產素？	缺少催產素？
催產素又被稱為愛情激素或擁抱激素。當我們進行社交活動時，大腦會釋放催產素，幫助我們與別人建立情感聯繫，我們亦會隨之變得放鬆。	身體接觸 與親友擁抱或依偎，不論是給予還是接受擁抱、牽手或向人提供安慰的撫摸，都可以有效地提升催產素。	我們會較難建立親密關係，容易感到孤獨、焦慮和壓力。除此以外，還會難以對他人產生信任和同理心，亦難以與他人進行深層次的聯繫。
	與朋友、家人共度美好時光 與不同的社交活動，與別人分享感受和傾聽對方的想法，培養社交能力和良好的人際關係，都可以提升催產素的水平。	
	仁慈和慷慨的行為 向有需要的人提供協助和支持，對身邊的人表示感激。例如真誠的讚美和幫助鄰居，這些簡單的行為都能有效地提升催產素。	
	和寵物互動 與小動物共度時光，不論是與牠一起玩耍、梳理牠的毛髮還是擁抱，都能提供舒適感和聯繫感，提高我們的催產素。	
多巴胺	如何增加多巴胺？	缺少多巴胺？
多巴胺經常被稱為獎勵激素或動機激素，它推動我們作出有目標的行為，讓我們感到愉悅和滿足。它亦可以幫助我們保持動力和專注力，有助我們進行重要的任務和活動，從而達成目標。	恆常運動 定期進行體育活動，例如慢跑、踏單車或力量訓練，可以刺激多巴胺的釋放，促進我們整體心理和情緒健康。	我們會缺乏動力，難以集中精神，也會出現冷漠、抑鬱等感覺。
	設立小目標和慶祝成功達標 把大任務分拆為小任務，以便容易管理和實現。訂立具體可行的目標，不論它的成就看起來有多大，亦能藉著得到的成就感和獎勵感而驅使大腦釋放多巴胺。	
	培養喜好或興趣 培養一些為自己帶來快樂的活動，如繪畫、跳舞或演奏樂器等。真心喜歡的活動越多，就越有機會體驗由多巴胺帶來的滿足感。	
	多吃含酪氨酸的食物 酪氨酸是一種氨基酸，是製造多巴胺的成分。食用含酪氨酸的食物，例如：瘦肉、魚、蛋和乳製品可以幫助身體釋放多巴胺。	

(資料來源：社會福利署臨床心理服務《四大快樂荷爾蒙》[教育單張])

結語

情緒是人類與生俱來的本能。它本身並無好壞之分，而是一種中性的存在，真實映照著我們內心的狀態及需求。面對突如其來的壓力或不安，「驚恐襲來莫要驚」——這份驚恐其實是身心在提醒我們需要給予自己更多的關注與空間。

學會與情緒同行，並找到適合自己的調節方式，是守護精神健康的一場終身旅程。願我們都能在起伏之間，溫柔地「接納情緒」，擁抱每一面向的自己。

當情緒的低潮開始影響你的日常生活，或持續時間超出自身承受範圍時，請記得：尋求專業協助並不是丟臉的事，而是一種勇敢愛護自己的表現。唯有先接納並安頓好自己的心情，才能讓「心境變輕」，重新找回生活的平衡與動力。

越過心理創傷的縈繞

內容簡介

這是一本關於心理創傷的書刊，以理解心理創傷所帶來的影響，以及如何幫助自己或求助者。內容涵蓋面對恐懼、體會當下、設定「擔心時間」及避免濫用物質等自我照顧策略，協助重建安全感與日常生活。

編撰：社會福利署高級臨床心理學家 馬綺文博士

社會福利署臨床心理學家 王智穎女士

插畫創作：芝麻羔

設計製作：芝麻羔

出版：香港特別行政區政府

社會福利署臨床心理服務科

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈8樓

電郵：cpsbenq@swd.gov.hk

網址：http://www.swd.gov.hk

出版日期：2021年1月第二版



東葵涌綜合家庭服務中心

服務簡介

本中心是社會福利署屬下的綜合家庭服務中心，以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」，透過適切的介入和福利服務提供，及早識別需要，鞏固個人及家庭功能。除輔導服務外，中心還提供親子活動、治療成長小組、互助小組、家庭支援活動、家務指導、義工訓練等。目標是加強家庭的凝聚力，應付生活難題，促使家庭和睦。

服務範圍

公營屋邨

安蔭邨、石籬邨、石蔭東邨、石蔭邨

居者有其屋屋苑

寧峰苑、怡峰苑

主要私人屋苑/樓宇

嘉翠園、豪華閣、鴻運樓、和記新邨、金恆樓、葵涌大廈、葵涌花園、葵富大廈、葵寶大廈、葵星中心、葵發大廈、名德大樓、名堂大樓、名賢大樓、保基大樓、寶星中心、瑞景大廈、成城大廈、雍雅軒、東寶樓、天安樓、怡勝花園、偉賢樓、誼發大廈

郊區/鄉村

城門下村、上一村、城門上村

街道

圳邊街、藍田街、梨木道、屏富徑、屏麗徑、石文徑、石貝街、石蔭路、石宜路、石英徑、打磚坪街、大隴街、大白田街、童子街、和宜合道（葵富大廈至葵星中心段）

東葵涌綜合家庭服務中心

「幸福家庭」的滋味獎勵計劃 2026-2027

* 「家」是愛的泉源，是每個人最重要的生活舞台，依附成長的時間亦最長；在這裏，建立人最基本需要的安全感；家庭互動的關係也深深影響每位成員的一生。

家庭治療大師以「家庭舞蹈」形容家人共處的互動關係，夫妻間，像在跳探戈，彼此引領着，也把每位成員或鬆或緊巧妙地連繫在一起；有時也會發展出千絲萬縷糾結的關係，其間讓人亦會經歷迷茫與苦痛。

親密的夫婦關係，會在愛和被愛中建立，並得到滋養；讓孩子快樂成長、充滿動力和自信、達致自我實現和豐盛，共建「幸福家庭」。

滋

獎項	所需分數	獎勵
金獎	10分	金獎證書及精美禮物一份
銀獎	5分	銀獎證書及精美禮物一份

獎勵計劃時段
2026年4月1日至
2027年3月31日

參加者每出席1節活動將會獲得1分，由社工在紀錄卡上簽署，累積分數可換領證書及禮物。
(換領時段是2027年4月份)

男士服務

強化男性在家庭中角色，支援及紓緩男士生活壓力；

婚姻服務

培育婚姻，維繫親密夫婦關係，建立和諧家庭；

家庭支援大使

發揮關愛精神，建立共融社區。

精神健康

鼓勵正向思維，促進成長動力，鍛煉逆境自強；學習紓緩身心，心存感恩和享受自在；

親職教育

學習親職教育，孕育孩子成長，欣賞生命中的真善美；

家庭及親子活動

編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象	名額	內容/性質	負責職員/聯絡電話
1	 <擁抱孩子重拾歡笑> 家長小組	6/10(二)、12/10(一)、 20/10(二)、27/10(二)、 2/11(一)、9/11(一)、 17/11(二) 及 23/11/2026(一) 上午10:00-12:00 (共八節)	本中心 活動室	區內家長	12人	現今生活節奏緊迫，育兒生活令你喘不過氣？如何處理衝突及憤怒的情緒？如何有效處理子女的行為問題？此小組與<防止虐待兒童會>合辦，歡迎區內家長參與，一同打開心窗說亮話。 • 探索壓力的來源 • 認識自我及自身家庭的影響 • 認識及運用理性情緒治療法 備註：(1) 小組前會安排與參加者面談。 (2) 出席率達80%或以上，可獲贈親子共讀繪本或桌上遊戲一份及證書一張。	陳瑩瑩姑娘 2429 6481
2	 親子桌遊介紹 - Dobble 嗒寶	10/10/2026 (星期六) 上午10:00-11:00	本中心 活動室	區內6-12歲 親子	4對 親子	活動將分享經典桌遊 Dobble (嗒寶) 的玩法，參加親子透過邊學邊玩，一同發掘親子互動的新樂趣！參加者需要眼明手快，是一個很好訓練專注力的遊戲。	蔡顯揚先生 2428 0540
3	心靈加油站 (親子篇)	7/11/2026 (星期六) 上午10:00-11:00	本中心 活動室	區內0-3歲 幼兒及 其家長	10人 (5對 親子)	親子按摩透過肌膚接觸，彼此建立信任感；而輕柔的觸覺刺激亦有助於調節肌肉張力，提升睡眠質素；同時為父母提供放鬆的機會，釋放育兒壓力，一同建立專屬的親子時光。	何貝思姑娘 2429 5942
4	魔力「媽咪」 & 「爸爸」橋	4/12(五)、11/12(五)、 14/12(一) 及 21/12/2026(一) 上午10:00-11:00 (共四節)	本中心 活動室	區內家長	10人	[拒絕電子奶嘴！成為屋企的「魔力大師」，帶孩子玩出高效思維！] 最好的思維訓練，往往藏在好玩的遊戲裡！「魔力橋」被譽為「以色列麻將」，能有效鍛鍊孩子的數感、空間重組能力與抗挫折力。給孩子最好的禮物，不是昂貴的玩具，而是高質量的陪伴。大家一起用魔力橋，搭建通往孩子內心世界的橋樑！	陳瑩瑩姑娘 2429 6481
5	親子奇趣飾物DIY	5/12/2026 (星期六) 上午10:00-11:00	本中心 活動室	區內6歲 以上兒童 及其家長	10人 (5個 家庭)	為提升兒童大小肌發展的能力及加強親子溝通機會，讓家長和子女以毛毛絨條一同製作奇趣小飾物。	麥筠隸姑娘 2428 0271
6	親子聖誕手作	5/12/2026 (星期六) 上午11:15-下午12:15	本中心 活動室	區內6歲 以上兒童及 其家長	10人 (5個 家庭)	為提升兒童大小肌發展的能力及加強親子溝通機會，讓家長和子女以不同素材一同製作聖誕主題作品。	麥筠隸姑娘 2428 0271
7	聖誕飾物製作	23/12/2026 (星期三) 下午2:30-3:30	本中心 活動室	區內3-6歲 幼兒及 其家長	10人 (5對 親子)	在普天同慶的聖誕佳節，親子一同製作聖誕掛飾，為家居環境增添聖誕氣氛。	何貝思姑娘 2429 5942

兒童成長活動

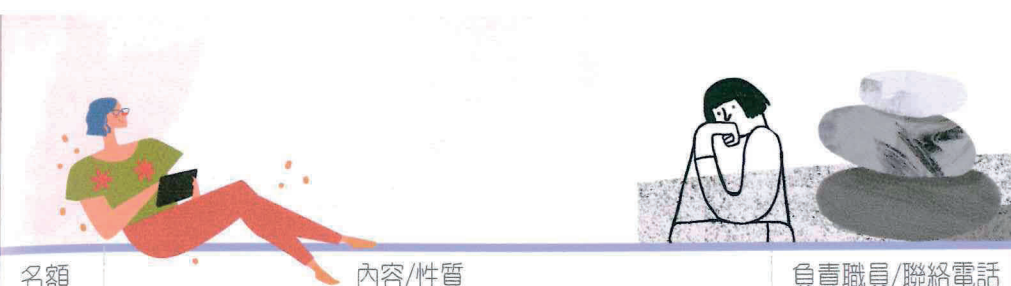
編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象	名額	內容/性質	負責職員/聯絡電話
8	左摺摺·右摺摺	29/12/2026 (星期二) 上午10:00-11:00	本中心 活動室	區內 6-12歲 小朋友	8人	摺紙除可以訓練手指的靈活性外，也可以訓練耐性，鍛鍊腦筋及陶冶性情。期望透過摺七彩星星，讓小朋友暫時放下電子產品，一同投入及享受摺紙的樂趣。	何貝思姑娘 2429 5942
9	make a wish 2027	30/12/2026 (星期三) 上午10:00-11:30	本中心 活動室	區內 6-12歲 小朋友	8人	自製專屬2027年記事本，除寫下2027年願望外，也可將來年發生的難忘事件記錄在記事本內留作紀念。	何貝思姑娘 2429 5942

個人成長及減壓活動

編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象	名額	內容/性質	負責職員/聯絡電話
10	舌尖上的魔法廚房	7/10及14/10/2026 (星期三) 上午9:45-11:45	本中心 活動室	區內 小學生 家長	8人	教導中式家常菜，在食平D食好D的原則下，學習購買及處理食材的方法，烹調開胃菜式，和了解營配搭。	邵若珊姑娘 2428 1312
11	魔力橋健腦鬆一鬆	7/10、14/10、 21/10及28/10/2026 (逢星期三) 上午11:30-下午1:00 (共四節)	本中心 活動室	區內 12歲 或以上 居民	8人	透過魔力橋遊戲，提升參加者認知功能。並通過遊戲促進參加者之間的交流和互動，建立良好的社交關係。	蔡顯揚先生 2428 0540
12	繩結編織小組	7/10、14/10、 21/10及28/10/2026 (逢星期三) 下午2:30-4:00 (共四節)	本中心 活動室	區內人士	8人	學習繩結不僅是一項實用的生活技能，還能提升手眼協調及培養耐性。繩結的打法多變，可以製作不同的用品，融入日常生活當中。 製成品：手繩、小網袋、鎖匙扣、手機繩	何貝思姑娘 2429 5942
13	舒一舒ART	8/10、15/10、 22/10及29/10/2026 (逢星期四) 上午10:00-11:30 (共四節)	本中心 活動室	區內 照顧者	8人	困身、感到煩躁、沒有me time? 每星期一節的時間，讓我們一起整下手工，聊聊天，用藝術和音樂認識自己，舒一舒壓。	蔣應心姑娘 3622 3658



個人成長及減壓活動



編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象	名額	內容/性質	負責職員/聯絡電話
14	自在勾織時	9/10、16/10、 23/10 及 30/10/2026 (逢星期五) 上午10:00-11:15 (共四節)	本中心 活動室	區內 12歲 或以上 居民	8人	在小組內親手製作出一把獨一無二的勾織作品。無論是初學者還是已有經驗，都能在課堂中享受編織的樂趣，並提升個人成功感。透過反覆的勾織動作，讓參加者能專注在作品上，達至減壓目的。	蔡顯揚先生 2428 0540
15	活力手繩DIY	3/11、10/11、 17/11 及 24/11/2026 (逢星期二) 上午10:00-11:00 (共四節)	本中心 活動室	區內人士	8人	透過製作手繩活動，讓參加者提升自我價值及紓緩壓力。	麥筠婁姑娘 2428 0271
16	縫寶寶布藝組	3/11、10/11、 17/11 及 24/11/2026 (逢星期二) 上午11:15-下午12:15 (共四節)	本中心 活動室	區內人士	8人	透過布藝製作活動，讓參加者提升自我價值及紓緩壓力。	麥筠婁姑娘 2428 0271
17	魔力橋健腦 鬆一鬆	4/11、11/11、 18/11 及 25/11/2026 (逢星期三) 上午11:30-下午1:00 (共四節)	本中心 活動室	區內人士	8人	透過魔力橋遊戲，提升參加者認知功能。並通過遊戲促進參加者之間的交流及互動，建立朗好的社交關係。	何貝思姑娘 2429 5942
18	「拼」出真我- 從拼貼藝術中 探索自我	4/11、11/11、 18/11 及 25/11/2026 (逢星期三) 下午3:00-4:15 (共四節)	本中心 活動室	區內人士	8人	每個人都蘊藏著無限的可能！小組以拼貼藝術為媒介，透過有趣的創作與輕鬆的互動，讓你在發掘自我的過程中，重新拾回信心與力量。參加者將運用多種素材，親手拼湊出不同面向的自我，從而看見更多可能，邁向更好的自己。本小組無需任何藝術訓練或經驗，適合不同年齡的區內人士參加。只要你願意認識及探索自我，我們邀請你一同加入。	詹錦培先生 2428 1024
19	織織復織織	20/11/2026 (星期五) 上午10:00-中午12:00	本中心 活動室	區內人士	8人	沒有織針都可以織到頸巾？無錯，只需好好運用手指，配合編織手法，不需要其他工具輔助下，也能親手織出一條溫暖牌頸巾，在冬天加添暖意。	何貝思姑娘 2429 5942





個人成長及減壓活動



編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象	名額	內容/性質	負責職員/聯絡電話
20	心靈加油站 (照顧者篇)	28/11/2026 (星期六) 上午10:00-11:30	本中心 活動室	區內 照顧者	8人	藉著香薰、靜觀、茗茶及簡單的按摩手法，讓照顧者有metime 時間好好照顧自己，身、心、靈得以放鬆，紓緩照顧壓力，為自己充充電。	何貝思姑娘 2429 5942
21	魔力橋健腦 鬆一鬆	2/12、9/12、 16/12 及 23/12/2026 (逢星期三) 上午11:30-下午1:00 (共四節)	本中心 活動室	區內 12歲 或以上 居民	8人	透過魔力橋遊戲，提升參加者認知功能。並通過遊戲促進參加者之間的交流和互動，建立良好的社交關係。	黃志光先生 2429 6376
22	「煩」來張口	5/12/2026 (星期六) 下午2:30-4:30	本中心 活動室	區內 14-24歲 青少年	8人	又到聖誕~ 大家上學期過得怎麼樣呢？來一邊製作聖誕曲奇，一邊聊聊天。張開大口，把煩惱通通吃掉。	蔣應心姑娘 3622 3658
23	AI關你事	7/12 及 14/12/2026 (星期一) 下午2:30-4:30	本中心 活動室	區內人士	12人	深入淺出介紹人工智能的應用場境，日常可應用範疇，了解AI的幻覺和誤解。	邵若珊姑娘 2428 1312
24	同遊山頂 盧吉道步行徑	11/12/2026 (星期五) 上午 9:00-下午1:00	山頂	區內人士	55人	太平山頂是香港最具代表性的景點之一，海拔約428米，可360度俯瞰維多利亞港及九龍半島的壯麗景色。山頂夏力道與盧吉道環迴步行徑是一條著名的無障礙徒步路線，全程鋪設平坦石屎路，幾乎沒有坡度或梯級，適合輕鬆步行。透過是次活動，期望讓區內人士有機會走出社區，欣賞香港美景，放鬆身心，同時促進社交互動，提升生活滿足感。	倪明杰先生 2428 0981
25	冬日山林慢行· 心靈「深」呼吸	19/12/2026 (星期六) 上午 9:15-下午1:00	城門水塘	區內人士	16人	結合「正念靜觀」與「大自然療癒」的輕健行體驗：在冬日天朗氣清的城門水塘畔，社工將帶領你透過「五感步行體驗」放鬆崩緊的感官，在平坦易走的林蔭間暫時放下煩惱，重新與自己連結。 備註：包交通接送（由中心往返活動地點）	杜沛樺先生 2428 0466





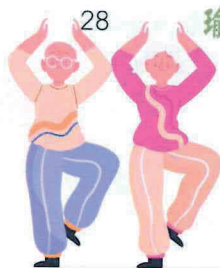
長者服務活動



編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象	名額	內容/性質	負責職員/聯絡電話
----	------	----------	------	----	----	-------	-----------

26	瑜珈班 (四)	8/10、15/10、 22/10 及 29/10/2026 (逢星期四) 上午10:00-11:00 (共四節)	本中心 活動室	60歲 或以上 人士	8人	都市人的身心理力大，而瑜伽最常被提到的優點就是有助於心靈調養，減低壓力及焦慮。參加者在小組中學習瑜伽，一同學習以靜觀的方或練習瑜伽，讓身心好好連結，提升情緒的自我覺察並培養內在的平安。靜觀能夠幫助參加者更容易去感受正面情緒及提升抗逆力，並有助培養積極向上及豁達樂觀人生態度。 備註：由Andiappan Yoga Community派出義工擔任導師。	何貝思姑娘 2429 5942
----	---------	---	------------	------------------	----	--	--------------------

27	掌智識手機初體驗 (安卓系統)	2/11 及 9/11/2026 (星期一) 下午2:30-4:30	本中心 活動室	55歲或 以上人士	8人	教授安卓(Android)系統的智能手機的基礎應用知識，善用科技所帶來的便利，趕上數碼年代的步伐。參加者需自備運行安卓系統的智能手機。	邵若珊姑娘 2428 1312
----	--------------------	--	------------	--------------	----	---	--------------------



28	瑜珈班 (五)	5/11、12/11、 19/11 及 26/11/2026 (逢星期四) 上午10:00-11:00 (共四節)	本中心 活動室	60歲或 以上人士	8人	都市人的身心理力大，而瑜伽最常被提到的優點就是有助於心靈調養，減低壓力及焦慮。參加者在小組中學習瑜伽，一同學習以靜觀的方或練習瑜伽，讓身心好好連結，提升情緒的自我覺察並培養內在的平安。靜觀能夠幫助參加者更容易去感受正面情緒及提升抗逆力，並有助培養積極向上及豁達樂觀人生態度。 備註：由Andiappan Yoga Community派出義工擔任導師。	何貝思姑娘 2429 5942
----	---------	---	------------	--------------	----	--	--------------------

29	瑜珈班 (六)	3/12、10/12、 17/12 及 24/12/2026 (逢星期四) 上午10:00-11:00 (共四節)	本中心 活動室	60歲或 以上人士	8人	都市人的身心壓力大，而瑜伽最常被提到的優點就是有助於心靈調養，減低壓力和焦慮。參加者在小組中學習瑜伽，一同學習以靜觀的方式練習瑜伽，讓身心好好連結，提升情緒的自我覺察並培養內在的平安。靜觀能夠幫助參加者更容易去感受正面情緒和提升抗逆力，並有助培養積極向上及豁達樂觀人生態度。 備註：由Andiappan Yoga Community派出義工擔任導師。	黃志光先生 2429 6376
----	---------	---	------------	--------------	----	--	--------------------

30	玩轉“腦”朋友 之 健腦手指操	15/12/2026 (星期二) 上午10:00-11:00	本中心 活動室	區內長者	10人	十隻手指有長短，識得用其實好好用。健腦手指操不但可增加大腦血流量，活化腦部活動，更有助延緩大腦老化、維持大腦認知功能及增加注意力、記憶力。	何貝思姑娘 2429 5942
----	-----------------------	--------------------------------------	------------	------	-----	---	--------------------



編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象	名額
31	照顧者- 五感療愈站	7/10、14/10、 21/10 及 28/10/2026 (逢星期三) 上午10:00-11:00 (共四節)	本中心 活動室	區內 照顧者	8人



編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象	名額
32	家庭支援大使 - 中心街站三 (2026/2027)	18/11/2026 (星期三) 上午10:15-下午12:30	本區屋邨	家庭支援 大使	6人
33	家庭支援大使 - 關懷探訪三 (2026/2027)	25/11/2026 (星期三) 上午10:15-下午12:30	本區屋邨	家庭支援 大使	6人
34	家庭支援大使 招募	定期招募	本中心 活動室	區內 有志參與 義工服務 之成年人	不限



內容/性質	負責職員	備註
本活動通過視覺觀察、聽覺聆音、嗅覺聞香、味覺品茶、伸展放鬆，引導照顧者專注當下，放鬆身心。療愈站旨在緩解壓力，恢復照顧者內在平靜。	倪杰明先生 2428 0981	



內容/性質	負責職員	備註
透過教育展覽、攤位遊戲、派發服務單張、問卷調查及社工諮詢站，推廣綜合家庭服務中心服務及關懷社區人士訊息，鼓勵有需要及隱蔽人士接受綜合家庭服務中心服務。	張世寶先生 2428 1436	
透過家庭支援大使探訪隱蔽人士及弱勢社群，推廣「關懷社區」的精神。	張世寶先生 2428 1436	
現誠邀有意為社區貢獻自己力量，同時想增廣見聞的街坊成為「家庭支援大使」。除接受培訓及提供義工服務外，本計劃亦會定期舉辦小組及聚會，借此提升個人自信，實踐助人自助精神。	張世寶先生 2428 1436	

Wow!



活動報名須知

活動報名表

Bow!



活動編號：_____ 活動名稱：_____

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

性別：☐ 男 ☐ 女 年齡：_____

聯絡電話：_____ (住宅) _____ (手提) _____ (辦公室)

地址：_____

婚姻狀況：☐ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 喪偶 ☐ 離婚 ☐ 分居 ☐ 不適用

家庭狀況：☐ 綜援家庭 ☐ 低收入家庭 ☐ 單親家庭 ☐ 新來港人士 (來港少於三年)

☐ 跨境家庭 ☐ 少數族裔 ☐ 不適用

閣下是否經由「家庭支援大使」介紹參加本中心活動：☐ 是 ☐ 否

本人知悉並同意社會福利署於活動過程中進行拍攝。社會福利署可使用及保存有關照片及錄像，並用於製作活動宣傳或供內部培訓之用途：☐ 同意 ☐ 不同意

* 參加者簽名：_____ 報名日期：_____

** 如參加者未滿18歲，請家長或監護人簽名。* 家長簽名：_____ 日期：_____

*** 緊急聯絡人姓名：_____ 電話：_____

其他參加者資料：

1. 姓名：_____ 關係：_____ 年齡：_____ 電話號碼：_____

2. 姓名：_____ 關係：_____ 年齡：_____ 電話號碼：_____

3. 姓名：_____ 關係：_____ 年齡：_____ 電話號碼：_____

4. 姓名：_____ 關係：_____ 年齡：_____ 電話號碼：_____

填寫表格前，請先詳閱參加活動須知，每項活動須填獨立一張表格，可自行影印使用。

- 除社工轉介的特別活動外，如報名人數超出活動限額，本中心會以公開抽籤方式決定入選名單，其餘人士將列作候補名單。中籤者須於指定日期到中心確認，否則活動由候補者補上。
- 所有入選報名者將於活動舉行前一個星期接獲電話通知報名結果，落選人士將不會個別通知。
- 為確保資源有效運用，參加者如未能出席活動，請儘早通知負責職員，以便安排候補人士替補空缺，否則參加者在往後三個月內的報名，將被列作候補。
- 報名者只可為一個直系家庭(本人或家庭成員)報名。
- 請使用本中心之報名表格填寫資料。
- 報名時，請留意活動之日期及時間，以免撞期，中心不會負責任何轉班的安排。
- 所有活動報名後，不能把參加者的資格轉讓予別人。
- 參加者請依照活動時間準時出席。
- 參加者應注意活動的集合、解散時間及地點，家長應注意依時接送子女。
- 如遇報名人數不足或天氣惡劣，中心有權取消活動。
- 以上細則如有更改，恕不另行通知，中心保留一切活動的最後決定權。

童心池義工招募



深受本區小朋友歡迎的童心池(玩具閣)急需義工清潔玩具，如果你願意成為童心池義工，請聯絡本中心邱姑娘(3622 3613)或鍾小姐(2428 0064)。

活動推廣日



日期：1/9/2026 (星期二)

時間：下午2:00-7:00

地點：本中心

對象：區內居民、長者及新來港人士

活動查詢：2428 0064

* 即場報名中心活動，可獲贈小禮物一份

惡劣天氣下之服務安排：

天氣情況	中心開放狀態	室內活動	戶外活動
T1 風球	✓ 照常開放	✓ 如常舉行	✓ 如常舉行
13 風球	✓ 照常開放	✓ 如常舉行	✗ 取消(見下)
黃色暴雨警告	✓ 照常開放	✓ 如常舉行	✗ 取消(見下)
紅色暴雨警告	✓ 照常開放	✗ 請先致電本中心查詢	✗ 取消(見下)
黑色暴雨警告	視乎發出時間(見下)	✗ 取消(見下)	✗ 取消(見下)
八或以上風球			

關於「黑色暴雨警告」或「八號或以上風球」之中心開放說明：

- 早上 9:00 前發出：中心暫停開放
- 早上 9:00 後發出：中心照常開放(惟活動將取消)
- 當天文台除下「黑色暴雨警告」或「八號或以上風球」後兩小時，中心運作將回復正常。

✗ 所有兩小時內舉行的「戶外活動」將會取消。如活動已在進行中，將視乎天氣情況決定活動是否繼續進行，並會協助參加者離開或前往安全地方暫避。

⚠ 所有兩小時內舉行的「室內活動」將會取消。如活動已在進行中，將視乎天氣情況安排參加者暫留中心，或在安全情況下離開。

除上述安排外，參加者可按天氣狀況自行決定是否出席活動。如有任何疑問，請致電(2428 0967/ 2428 0969)向本中心查詢。



顧客聯絡小組2026(三) 樂聚東葵分享會

日期：9/12/2026 (星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心活動室

對象：中心的服務使用者及區內居民

名額：12人

內容：邀請中心服務使用者及區內居民認識中心服務目標、政策及程序、工作計劃、活動內容、環境設施，並收集顧客對中心服務的意見。

負責職員：邱詩韻姑娘

聯絡電話：3622 3613

活動報名安排

如個別活動報名人數超出中心所能提供的數目，需按照以下流程作公平公開抽籤安排。
(個別設有甄選條件的活動除外)

1

活動報名時間：
24/8/2026(星期一)
至
5/9/2026 (星期六)

2

活動公開
抽籤日期
9/9/2026
(星期三)

3

公開抽籤結果
於中心宣傳板
9/9/2026 (星期三)

4

活動確認時間
9/9/2026 (星期三)
至
22/9/2026 (星期二)

其餘活動如仍有餘額，則以先到先得處理。

