

郵票



溫馨提示：若閣下不欲收取本中心發出的通函，請把你的意願透過傳真2424 0767/
致電 3579 8056或郵寄至本中心，並註明「停止收取通函」。



西葵涌綜合家庭服務中心位置圖

地址：新界葵涌興芳路166-174號

葵興政府合署7樓

電話：2421-4281

傳真：2424 0767

電子郵箱：kwcwifscenq@swd.gov.hk

社會福利署求助熱線：2343 2255



中心開放時間

1 2 3 4 5 6 7



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	✗	✗	✓	✗	✓	✗	

印刷品 印刷日期：2026年8月 1500 本

西葵涌綜合家庭服務中心

西葵涌

2026年
10-12月



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/服務地域及活動報名須知	7
中心服務推廣日	8
顧客聯絡小組	8
2026年10月至12月份中心活動	9-16
活動行事曆	17-19
活動及小組之報名及抽籤流程	20
參加者須知/惡劣天氣之活動安排	20
活動報名表格	21



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；
- (三) 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；
- (四) 情緒低迷：鬱鬱不歡、茶飯不思、自怨、內咎、感到無助；
- (五) 社交退縮：離群，對一向喜愛的活動失去興趣；
- (六) 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《應對焦慮一校園·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，從而創造幸福感。	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」，擁護每一面向的自己。

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



西葵涌綜合家庭服務中心

服務簡介

綜合家庭服務中心目標旨在為個人及家庭提供一站式的服務，以小組、各類型活動及個人/家庭輔導形式，讓服務使用者建立社交網絡，發揮互助精神，並培養良好的親子、婚姻及人際關係，促進家庭和諧及提升面對壓力和解決問題的技巧。

服務地域

* 葵興邨	* 葵涌邨	* 大窩口邨	* 葵賢苑	* 高盛臺	* 葵聯邨
* 梨木樹邨	* 葵蓉苑	* 葵俊苑	* 葵康苑	* 葵馥苑	* 尚文苑
* 光輝園	* 新葵興花園	* 月海灣	* 縉庭山	* 上、中葵涌村	* 喜盈
* 海壩新村	* 打磚坪村	* 鹹田村	* 大白田村	* 和宜合道(梨木樹段)	
* 河背村	* 關門口村	* 楊屋村	* 油麻磡村	* 昇柏山	* 葵盛東邨

活動報名須知

- 除特別註明外，本中心服務範圍內的居民可優先參加本中心的活動。
- 報名者須親身簽署報名表格，本中心不接受由他人代為簽署之申請。
- 請報名者提供正確的個人資料。如填寫失實或不完整資料，該報名將被取消，本中心恕不另行通知。
- 在首輪報名時段：
 - 如報名人數於活動名額內，所有報名者將被取錄；
 - 如報名人數多於活動名額，中心將以抽籤形式決定，名額以外的報名者將按抽籤次序列入「後補名單」。
- 在首輪報名時段後收到的報名表：
 - 如活動尚餘名額，將按「先到先得」原則直接取錄；
 - 如活動名額已滿，將按「先到先得」原則緊接排列於「後補名單」。
- 中心職員會以Whatsapp / 電話通知中籤者。如於活動開始前仍未收到取錄通知，該項報名則作落選論，並不作個別通知。報名者亦可聯絡本中心查詢。
- 中心職員於活動進行中或會為參加者拍攝照片，以便中心存檔、統計、研究或作日後宣傳之用。活動取錄資格不得私自轉讓，如有發現將被取消資格。如有需要，職員可
- 要求參加者出示身份證明文件以作核實。
- 為了確保資源更有效地運用，所有參加者，如因特別理由不能參加活動，須於最少一星期前通知負責職員，以便本中心安排候補人士替上空缺，否則會被視為無故缺席，申請人或中籤者在往後三個月內的所有報名申請，將不獲接納。
- 以上細則如有更改，恕不另行通知；本中心保留活動安排之最終決定權。

中心服務 推廣日

活動編號 1

葵興邨(聖誕)街站 暨服務推廣日

日期：17/12/2026 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：葵興邨

對象：區內居民

內容：聖誕將至，本中心透過街展向區內居民宣揚和諧家庭、保護兒童的訊息；當日如參與街站小遊戲，可獲贈小禮物一份（先到先得，送完即止）。

負責職員：羅曉和姑娘/3575 3823

梁禮中先生/2421 1508



活動編號 2

顧客聯絡小組

日期：21/12/2026 (星期一)

時間：中午12:00 - 下午1:00

地點：本中心10樓活動室

對象：中心服務使用者及區內居民

名額：8人

內容：介紹本中心服務和收集市民對中心服務的意見。

負責職員：梁禮中先生/2421 1508

西葵涌綜合家庭服務中心

地址：新界葵涌興芳路166-174號

葵興政府合署7樓

查詢電話：2421 4281

正向家庭



齊抗暴力系列



「心靈歇息站」- 照顧者放鬆小組

日期：8/10、15/10、22/10、
29/10/2026 (逢星期四)

時間：上午11:30 - 下午12:30

地點：本中心7樓活動室

對象：區內的照顧者

名額：8人

內容：本小組結合接納與承諾治療及手工創作的元素，學習接納當下、善待自己，為心靈騰出喘息空間，重拾內在平靜。

負責職員：褚愷瑩姑娘/2428 2068



心·畫·話 (三)

日期：29/10、5/11、12/11、
19/11/2026 (逢星期二、四)

時間：下午2:15 - 4:30

地點：本中心10樓活動室

對象：區內婦女

名額：8-10人

內容：透過表達治療手法多元藝術小手作，視線、音樂等藝術媒介，釋放情感，探索自我，提供沉澱空間。

負責職員：鄧葆琦姑娘/3579 8142

湯琳姑娘/3579 8058



「咖啡義工」 招募及訓練小組

日期：23/10、30/10、6/11、13/11/2026
(逢星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心7樓廚房 (聚妍坊)

對象：區內有志成為義工的社區人士

名額：8人

內容：為「西葵咖啡廳」招募義工，並提供至少6小時以上的培訓，讓義工學習到咖啡的知識和手沖精品咖啡的基本沖煮技巧，以及義務工作的精神，並為日後區內的「照顧者」提供義工服務。學習新技能的同時，亦可以服務社區。

備註：
• 參加者須同意在每月的「西葵咖啡廳」輪值或其他中心的照顧者活動中提供「咖啡義工」服務
• 未曾參加過中心「咖啡義工」訓練者優先

負責職員：余健雄先生/2428 0872

西葵涌綜合家庭服務中心

地址：新界葵涌興芳路166-174號
葵興政府合署7樓
查詢電話：2421 4281

正向家庭

齊抗暴力系列



6 團團圓圓全家福 2026！

日期：31/10/2026 (星期六)
時間：上午10:00 - 下午12:30
地點：本中心10樓活動室
對象：區內家庭
名額：5個家庭 (家庭人數2至6人)
內容：一家人齊齊整整，影張靚相，中心活動室將變身做社區影樓，拍攝溫馨家庭照，做個靚相框，促進與家人之間的和諧和利用照片記載成長的回憶。
備註：

- 以往未曾參加過「家庭照」之家庭優先
- 活動當日，參加者可自備特色服裝拍照，中心會提供中秋節道具供攝影使用
- 活動將會分時段進行，每個家庭有30分鐘拍攝時限。參加家庭將另行獲通知
- 每個參加家庭將會獲發即場沖曬「合家福」照片數張

請自備USB記憶體儲存全數拍攝之相片
負責職員：余健雄先生/2428 0872



7 心寧空間·賀冬篇

日期：14/12、21/12/2026 (逢星期一)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心7樓活動室
對象：區內居民
名額：8人
內容：透過和諧粉彩，感受內心的平靜和放鬆，舒緩情緒及生活壓力。
負責職員：羅曉和姑娘/3575 3823



西葵涌綜合家庭服務中心

地址：新界葵涌興芳路166-174號
葵興政府合署7樓
查詢電話：2421 4281

親子傳情

凝聚家庭系列



8 皮革手工班 - 初階班

日期：2/11、6/11、9/11、
13/11/2026 (逢星期一、五)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心10樓活動室
對象：區內居民
名額：8人
內容：是次小組透過皮藝製作，體驗手工藝的樂趣，並抒解生活壓力，將正能量帶到家庭。
備註：上季(5月份)未曾參加的人士優先
負責職員：梁禮中先生/2421 1508



10 身心樂活中醫同行

日期：21/11/2026 (星期六)
時間：下午2:15 - 4:45
地點：本中心10樓活動室
對象：區內居民
名額：40人
內容：此活動與「醫藝同行」合作，邀請註冊中醫林家揚醫師講解情緒健康，並製作小手工，藉此加強自身和家人的健康意識。
負責職員：羅曉和姑娘/3575 3823



9 棋藝角 - 魔力橋小組

日期：15/10、22/10、29/10、
5/11/2026 (逢星期四)
時間：上午9:30 - 11:00
地點：本中心7樓活動室
對象：區內居民 (長者及照顧者)
名額：8人
內容：讓參加者透過有「以色列麻將」之稱的「魔力橋」數字牌遊戲，以排列數字的遊戲方式動動腦筋，有效訓練參加者的邏輯思維與大腦靈活性，從而提升個人及照顧者的認知抗逆力，促進家庭和諧。
負責職員：鄧葆琦姑娘/3579 8142



11 親子聖誕樹DIY工作坊

日期：3/12/2026 (星期四)
時間：下午4:00 - 5:00
地點：本中心7樓活動室
對象：區內6-12歲兒及其家長 (2人一組)
名額：4對親子 (共8人)
內容：透過親子一起製作迷你聖誕樹DIY，從協作中增進親子正向溝通，提升家庭凝聚力。
負責職員：鄧葆琦姑娘/3579 8142



親職減壓

身心康健系列



12 瑜你相遇

日期：5/10、7/10、12/10、
14/10/2026 (逢星期一、三)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：本中心10樓活動室
對象：區內居民
名額：8人
內容：透過瑜伽探索深層舒緩的世界，
參加者將一起進行瑜伽及伸展
動作，放鬆身心，紓緩壓力。
負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234



14 養生養心-古法香囊

日期：6/10/2026 (星期二)
時間：上午 11:10 - 下午12:10
地點：本中心7樓活動室
對象：區內居民
名額：8人
內容：透過調配專屬的古法香囊，參
加者將認識各種中草藥的芳香
特性，在穿針引線與藥材配伍
中沉澱心緒，以天然香氣驅散
煩憂，達到安神定氣、防病保
健的養心之效。
負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234



13 養生養心-艾草錘

日期：6/10/2026 (星期二)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心7樓活動室
對象：區內居民
名額：8人
內容：透過親手製作艾草錘，參加者
將認識艾草的溫通經絡之效，
配合簡單的敲打穴位技巧，在
手工創作中紓緩疲勞、寧神安
睡，為日常養生增添一分自癒
的溫暖力量。

負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234



15 「行雲流水」毛筆書法班

日期：7/10、14/10、21/10、
28/10/2026 (逢星期三)(共四節)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心7樓活動室
對象：區內居民
名額：8人
內容：讓組員學習傳統中國毛筆書法
的基本技巧，陶冶性情，為生
活增添趣味。

負責職員：潘天佑先生/2425 1548



親職減壓

身心康健系列



16 「水墨淋漓」國畫基礎班

日期：7/10、14/10、21/10、
28/10/2026 (逢星期三)
(共四節)
時間：上午11:15 - 下午12:15
地點：本中心7樓活動室
對象：區內居民
名額：8人
內容：讓組員學習繪畫國畫的基本技巧，
陶冶性情，為生活增添趣味。
負責職員：潘天佑先生/2425 1548



衛生署講座 - 17 規劃圓滿人生(一)

日期：8/10/2026 (星期四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心10樓活動室
對象：區內居民 (長者及照顧者)
名額：20人
內容：此活動由衛生署護士講解：鼓勵參
加者積極規劃和看待人生後半段，
透過介紹「預設照顧規劃」、晚期
醫療意願及資產傳承，協助大家及
早作好個人安排，共建圓滿人生。
負責職員：鄧保琦姑娘/3579 8142



19 集結吧！陀螺戰士！

日期：24/10/2026 (星期六)
時間：上午 10:00 - 中午12:00
地點：本中心7樓活動室
對象：區內居民
名額：8 - 10人
內容：透過近期至 Hit 的爆旋陀螺對戰，聚
集一群「陀螺戰士」交流經驗，從中
結交新朋友，及認識本中心服務和區
內社區資源。活動歡迎任何年紀的區
內居民參與！從未接觸過爆旋陀螺或
新手亦歡迎。
備註：
· 參加者可自帶陀螺參與，唯必須是
正版及從未改裝。
· 如沒有陀螺，本中心有少量陀螺和
發射器可借用給參加者作體驗。
· 如參加者未夠18歲，需由家長簽署
同意書參加。

負責職員：余健雄先生/2428 0872



18 果殼風鈴DIY

日期：13/10/2026 (星期二)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心7樓活動室
對象：區內居民
名額：8人
內容：透過創作果殼風鈴，參加者將運用
天然果實進行組合拼貼，在專注的
手作過程中釋放壓力，感受大自然的
質樸美學，完成後更可為家居添
上一份隨風搖曳的治癒聲音。
負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234



親職減壓

身心康健系列



20

「西葵咖啡廳」

10月、11月、12月

日期：(A)10月份：28/10/2026 (星期三)

(B)11月份：26/11/2026 (星期四)

(C)12月份：31/12/2026 (星期四)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心7樓廚房(聚妍坊)

對象：區內的照顧者

名額：每次不多於10人

內容：「西葵咖啡廳」開業啦！每月一次為區內的照顧者們開放，讓照顧者透下氣，喝一杯由義工大學的咖啡義工精心製作的手沖精品咖啡，一起傾訴生活大小事，紓解心情，打打氣，加加油。

備註：●報名時，必須填寫希望參加的月份

●當季的首次參加者將優先獲選

負責職員：余健雄先生/2428 0872



21

「古樸典雅」

卡紙國畫班

日期：4/11/2026 (星期三)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：讓參加者學習彩虹書法(Rainbow Calligraphy)的基本技巧，認識這種集繪畫及書法於一身的書法工藝。

負責職員：潘天佑先生/2425 1548



22

衛生署講座 - 規劃圓滿人生(二)

日期：5/11/2026 (星期四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心10樓活動室

對象：區內居民(長者及照顧者)

名額：20人

內容：此活動由衛生署護士講解：透過活動讓參加者認識「預囑」，即「預設照顧計劃」認識善終之福，以及認識「叮囑」，包括如何傳授生活智慧及情感交流，鼓勵參加者回顧人生及尋找工作意義。

負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234



親職減壓

身心康健系列



23

齊齊來運動

日期：17/11、19/11、24/11、
26/11/2026 (逢星期二、四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心10樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過小組，參加者將一同進行簡易運動及伸展動作，在互動中放鬆緊繃肌肉，緩解日常疲勞，享受運動帶來的暢快與平靜。

負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234



24

拉筋身體好

日期：17/11、19/11、24/11、
26/11/2026 (逢星期二、四)

時間：上午 11:10 - 下午12:10

地點：本中心10樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：小組教導參加者進行不同的伸展運動，讓身體增加靈活性，紓緩身體上及心靈上的壓力，提升身體健康。

負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234



25

衛生署講座 - 安全使用藥物

日期：3/12/2026 (星期四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心10樓活動室

對象：區內居民(長者及照顧者)

名額：20人

內容：此活動由衛生署護士講解：

透過講解身體不適，看醫生，到藥房取藥，及服藥的過程，使長者知悉到：在就診時應提供什麼資料給醫生；取藥時應注意什麼事項；使用非處方藥物的存在危險，購買及使用非處方藥物時應注意的事項；明白儲存藥物的正確方法。

負責職員：余健雄先生/2428 0872

西葵涌綜合家庭服務中心

地址：新界葵涌興芳路166-174號

葵興政府合署7樓

查詢電話：2421 4281

關懷社區

鄰舍支援系列

26 家庭支援大使招募

日期：定期聚會

地點：本中心

對象：區內有志參與義工服務之成年人士

內容：家庭支援大使擔起社區網絡的角色，體現鄰舍互助、關愛家庭，鼓勵區內有需要的家庭尋求支援。**現正招募有志義工服務的社區人士加入團隊。**除義工服務外，計劃設有定期聚會、小組活動、生活體驗等不同活動讓義工參加，豐富人生體驗。

負責職員：李綽鸞姑娘/ 2421 8115

27 樂融會互助小組

日期：定期聚會

地點：本中心

對象：區內單親婦女

內容：透過凝聚區內單親婦女，提供一個助人自助的平台。透過恆常小組活動及社區義務工作等，擴闊參加者的生活空間及提升增值能力。

負責職員：羅曉和姑娘/ 3575 3823

28 「髮彩坊」小組

日期：定期聚會

地點：本中心

對象：區內居民

內容：透過凝聚社區人士發揮所長，提供義務剪髮服務給有需要人士。擴闊參加者的生活和建立一個共融和諧社區。

負責職員：湯琳姑娘/ 3579 8058

29 第二十五屆「荃葵青義工大學」義工培訓計劃學員招募

日期：2026年10月至2027年5月期間

時間：義工面試：2026年9月份

地點：本中心及荃葵青區

對象：區內有志成為義工的成年人士

名額：8-10人

內容：新一屆的「荃葵青義工大學」招生啦！如果你有一顆服務社區的心，歡迎你報名「義工大學」。今年義工大學以推廣精神健康為主題，為區內有需要的人士服務。本中心計劃為新一屆學員提供至少10節的技能訓練及多次的義工服務機會，讓有志服務社區的你一展抱負，為社區出一分力。有嘢學、有義工做，亦能認識新朋友，仲唔快啲來報名！

備註：• 過往未曾參加歷屆「義工大學」的參加者優先

• 參加者將獲邀請與負責社工個別面談，通過面談的參加者，才確認錄取資格，獲選的學員將在9月底前獲通知。

• 獲錄取的學員必須出席由「荃葵青義工大學」大會主辦的義工訓練日(一)(日期：2026年10月17日下午1時至5時)及義工訓練日(二)(2026年12月至2027年1月間進行)

• 學員的整體出席率達 80 % 及個人出席的訓練和服務總時達 25 小時或以上，並獲推薦，將於 2027 年中的「荃葵青義工大學」畢業禮中獲頒畢業證書。

• 如有查詢，歡迎致電負責職員。

負責職員：余健雄先生/2428 0872

羅曉和姑娘/3575 3823

10月 2026
OCTOBER

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

國慶日

衛生署講座 -
規劃滿地人生(一)
上午10:00-11:30
「心靈歇息站」 -
照顧者放鬆小組
上午11:30-下午12:30

「行雲流水」
毛筆書法班
上午10:00-11:00
「水墨淋漓」國畫基礎班
上午11:15-下午12:15
瑜珈組週
下午2:30-3:30

養生義心·艾草插
上午10:00-11:00
養生義心·古法香囊
上午11:10-下午12:10

瑜珈組週
下午2:30-3:30

異動風緣DIY
上午10:00-11:00

棋藝角 - 魔力橋小組
上午9:30-11:00
「心靈歇息站」 -
照顧者放鬆小組
上午11:30-下午12:30

「行雲流水」
毛筆書法班
上午10:00-11:00
「水墨淋漓」國畫基礎班
上午11:15-下午12:15
瑜珈組週
下午2:30-3:30

養生義心·艾草插
上午10:00-11:00
養生義心·古法香囊
上午11:10-下午12:10

瑜珈組週
下午2:30-3:30

異動風緣DIY
上午10:00-11:00

棋藝角 - 魔力橋小組
上午9:30-11:00
「心靈歇息站」 -
照顧者放鬆小組
上午11:30-下午12:30

「行雲流水」
毛筆書法班
上午10:00-11:00
「水墨淋漓」國畫基礎班
上午11:15-下午12:15
瑜珈組週
下午2:30-3:30

養生義心·艾草插
上午10:00-11:00
養生義心·古法香囊
上午11:10-下午12:10

瑜珈組週
下午2:30-3:30

異動風緣DIY
上午10:00-11:00

棋藝角 - 魔力橋小組
上午9:30-11:00
「心靈歇息站」 -
照顧者放鬆小組
上午11:30-下午12:30

「行雲流水」
毛筆書法班
上午10:00-11:00
「水墨淋漓」國畫基礎班
上午11:15-下午12:15
瑜珈組週
下午2:30-3:30

養生義心·艾草插
上午10:00-11:00
養生義心·古法香囊
上午11:10-下午12:10

瑜珈組週
下午2:30-3:30

異動風緣DIY
上午10:00-11:00

集結吧！陀羅戰士！
上午10:00 - 中午12:00

「咖啡義工」
招募及訓練小組
上午10:30-中午12:00

棋藝角 - 魔力橋小組
上午9:30-11:00
「心靈歇息站」 -
照顧者放鬆小組
上午11:30-下午12:30

「咖啡義工」
招募及訓練小組
上午10:30-中午12:00

棋藝角 - 魔力橋小組
上午9:30-11:00
「心靈歇息站」 -
照顧者放鬆小組
上午11:30-下午12:30

棋藝角 - 魔力橋小組
上午9:30-11:00
「心靈歇息站」 -
照顧者放鬆小組
上午11:30-下午12:30

棋藝角 - 魔力橋小組
上午9:30-11:00
「心靈歇息站」 -
照顧者放鬆小組
上午11:30-下午12:30

國慶日



11月 2026
NOVEMBER

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
1	2 皮革手工班 - 初階班 上午10:00-中午12:00	3	4 「古樓典雅」 卡紙圖畫班 上午10:00-11:30	5 棋藝角 - 魔力橋小組 上午9:30-11:00 衛生常識座-規劃圓滿人生 (二) 上午10:00-11:00 心·畫·話 (三) 下午2:15-4:30	6 皮革手工班 - 初階班 上午10:00-中午12:00 「咖啡義工」 招募及訓練小組 上午10:30-中午12:00	7
8	9 皮革手工班 - 初階班 上午10:00-中午12:00	10	11	12 心·畫·話 (三) 下午2:15-4:30	13 皮革手工班 - 初階班 上午10:00-中午12:00 「咖啡義工」 招募及訓練小組 上午10:30-中午12:00	14
15	16	17 齊齊來運動 上午10:00-11:00 拉筋身體好 上午11:10-下午12:10	18	19 齊齊來運動 上午10:00-11:00 拉筋身體好 上午11:10-下午12:10 心·畫·話 (三) 下午2:15-4:30	20	21 身心樂活中醫同行 下午2:15-4:45
22	23	24 齊齊來運動 上午10:00-11:00 拉筋身體好 上午11:10-下午12:10	25	26 齊齊來運動 上午10:00-11:00 西藥咖啡廳 (11月份) 上午10:30-中午12:00 拉筋身體好 上午11:10-下午12:10	27	28
29	30					



12月 2026

DECEMBER

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
		1	2	3 衛生常識座 - 安全使用藥物 上午10:00-11:00 蠟子聖誕樹DIY工作坊 上午10:00-11:30	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 心寧空間·賀冬篇 上午10:00-中午12:00	15	16	17 麥興武(聖誕)街站 暨服務推廣日 下午3:00-4:30	18	19
20	21 心寧空間·賀冬篇 上午10:00-中午12:00 親密聯誼小組 中午12:00-下午1:00	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 西藥咖啡廳(12月份) 上午10:30-中午12:00		

活動及小組之報名 及抽籤流程

1 遞交表格

首輪報名時段：
即日起至 14/9/2026 (一) 下午5:00
(之後遞交的報名表將列於後補名單)
詳情：填妥報名表後，將表格
交回本中心接待處。



2 抽籤日

抽籤日期：
17/9/2026 (四) 下午4:30
詳情：
在本中心10樓活動室進行抽籤，
歡迎出席旁聽

公布日期：
18/9/2026 (五)

詳情：中心職員會透過電話方式通知
中籤者。中籤者必須確認是否出席已中籤的活動。

通知時段：

18/9/2026 (五) 至 24/9/2026 (四)

以下細則如有更改，恕不另行通知；
本中心保留最後決定權。
如有疑問，歡迎致電本中心
2421 4281 查詢。

參加者須知

1. 若參加家庭活動時，敬請家長陪同子女一起出席，切勿遺下子女中途離開，否則中心職員有權即時拒絕參與。
2. 參加者請注意活動之集合及解散時間地點，敬請家長妥善照顧同行子女或依時於活動後接送子女。

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 一號風球	✓ 照常開放	✓ 如常舉行	✓ 如常舉行
⚡3 三號風球	✓ 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)
⚡8 八號或以上風球			

⌚ 關於「黑色暴雨警告」或「八號或以上風球」之中心開放說明：

- 1) 早上 9:00 前發出：中心暫停開放
- 2) 早上 9:00 後發出：中心照常開放(惟活動將取消)
- 3) 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 2421 4281 / 2428 1649向本中心查詢。



(如有需要中心將要求參加者出示有效之證明文件)

活動編號(可填寫多項)：_____ (請檢查需報名之活動編號)

參加者姓名：_____ (中文) _____ (英文)

性別：男 ☐ 女 ☐ 出生年份：_____

聯絡電話：_____ (住宅) _____ (手提) _____ (家長)

地址：_____

* 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。

其他參加者資料：(如參加家庭活動，必須填寫此欄)

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，請先詳閱參加活動報名須知，如有需要，可自行影印使用或到本中心索取。

西葵留聲話

歡迎各位就本中心的服務提出意見：



多謝你的寶貴意見。