



社會福利署

Social Welfare Department

西荃灣綜合家庭服務中心



郵票



2026年8月26日(星期三)開始接受報名

如你不想收到由本中心發出的季刊，請你電郵至twwifscenq@swd.gov.hk或傳真2412 7334或致電2439 5429通知本中心總務處職員

西荃灣綜合家庭服務中心位置圖

地址：新界荃灣大道60號

雅麗珊社區中心2字樓

電話：2439 5429

電子郵箱：twwifscenq@swd.gov.hk

途經巴士：40,48P,51,234A,234B,290,

290A,290X,N290,E32A,R42



中心開放時間

星期一、二、三及六 上午九時至下午五時
Mon, Tue, Wed & Sat 9:00am to 5:00pm

星期四、五 上午九時至晚上八時
Thur & Fri 9:00am to 8:00pm

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	午膳時間						休息
下午二時至五時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午五時至晚上八時	✗	✗	✗	✓	✓	✗	

下午一時至二時午膳時間休息
星期日及公眾假期休息

Lunch break from 1:00pm to 2:00pm
Closed on Sundays & Public Holidays

印刷品 印刷日期：2026年8月 2000 本



社會福利署

Social Welfare Department

西荃灣綜合家庭服務中心

西荃灣

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
2026-2027年「樂滿荃家」親職學堂	8
暢敘西荃2026/27年度顧客聯絡小組	9
2026年10月至12月份中心活動	10-19
月曆	20-22
活動須知	23
活動報名表格	24
活動報名流程/惡劣天氣下之活動安排	25



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 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。	如何增加血清素？ 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。 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。	缺少血清素？ 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。
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。	如何增加安多酚？ 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。 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。	缺少安多酚？ 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。

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。	如何增加催產素？ 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。 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。	缺少催產素？ 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。
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。	如何增加多巴胺？ 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。 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。	缺少多巴胺？ 我們會缺乏動力，難以集中精神，也會出現冷漠、抑鬱等感覺。

(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



西荃灣綜合家庭服務中心

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，由家庭資源組、家庭支援組和家庭輔導組組成，旨在為個人和家庭提供一站式服務。

目標是維繫和加強家庭凝聚力，促使家庭和睦，協助個人和家庭預防或應對家庭問題。

服務地域範圍

公營屋邨及居者有其屋屋苑

福來邨、寶石大廈、祈德尊新邨、滿樂大廈、尚翠苑

私人屋苑及大廈

灣景花園、碧堤半島、麗城花園、萬景峯、御凱、爵悅庭、立坊、樂悠居、名逸居、環宇海灣、東亞花園、錦柏豪苑、翠濤閣、恆麗園、豪景花園、金豐閣、麗都花園（深井）、麗都花園（汀九）、海濤花園、海濱花園、海韻花園、海韻臺、浪翠園、韻濤居、新麗苑、海天豪苑、蔚景花園、荃灣花園、荃灣廣場、海灣花園、富麗花園、海雲軒、嘉新大樓、昌泰大廈、昌華大廈、星岸、登發大廈、富裕樓、富榮大廈、芙蓉大廈、金麗苑、金臻、翠景臺、康睦庭園、海壩樓、翡翠廣場、金城大樓、金荃大廈、廣發大廈、文成樓、縉皇居、一號九龍山頂、珀麗灣、灣景廣場、汀蘭居、皇璧、觀海別墅、運通洋樓、仁蕙苑、柏傲灣、全·城滙、海之戀、愛炫美、映日灣、逸璟、龍灣、石壁新村

村屋

馬灣、深井村、汀九村、青龍頭村、荃灣三村、油柑頭村、圓墩村、嘉龍村、排棉角村、深井東村、深井舊村、深井新村、深井西村、清快塘新村

過渡性房屋

仁濟軒、荃福居、普綠軒

2026-2027

「樂滿荃家」親職學堂



FAMILY



2025-2026年度的「荃。愛滿FUN」親職學堂已順利結束，反應十分熱烈。延續過往親職學堂對各位中心會員參與活動之肯定和鼓勵，中心本年度推出名為「樂滿荃家」親職學堂計劃，提倡學習為家庭增添愛護和關懷的訊息。

參加方法：

1. 於2026年9月30日或之前於本中心登記參與本計劃，並獲發計分咭一張。
(每位會員只發一張，不設補發，名額有限，先到先得)
2. 會員凡於2026年4月1日至2027年2月28日在本中心參與並完成指定小組及活動*(季刊的活動編號欄內印有★及分數之活動)，將獲取蓋印#。
3. 累積分數至18分或以上者，須於2027年2月交回計分咭，以便確認和統計分數，逾期遞交恕不受理。(有關遞交計分咭之詳情將於2027年1月份季刊公布)中心將會邀請獲確認之會員出席2027年3月份舉行之「樂滿荃家」親職學堂畢業典禮，並獲頒發嘉許證書及50元禮券乙張。

*完成指標：參與小組或活動時須準時及沒有早退，另小組出席率須達75%或以上。

#參加者可於小組或活動最後一節完結後當天或一星期內到中心蓋印，逾期恕不受理。詳情可到本中心詢問處或致電2439 5429查詢。

2026「樂滿荃家」親子填色比賽

對象：就讀於荃灣區學校之幼稚園至小三學生及其家長

(1. 幼稚園組 2. 小一至小三組)

參加辦法：填色比賽表格可於本中心索取，將填妥的報名表格連同參賽作品在截止日期(12/12/2026)前親身遞交或郵寄至本中心；

如以郵寄方式遞交，信封面請註明：「2026年「樂滿荃家」親子填色比賽」。

獎項：每組設冠、亞、季軍及優異獎五名及特別獎項三名，得獎者將獲邀出席2026-2027的「樂滿荃家」頒獎典禮，並獲頒獎狀及禮物乙份。

(詳情請參閱填色比賽表格)

查詢：[幼稚園組]：陳曼君姑娘 (2439 4709) /

[小一至小三組]：陳庚賀先生 (2439 5174)



活動編號：TWW064/26

中心活動推廣日

2026年10-12月



日期：26.8.2026 (三)、

1.9.2026 (二)

時間：上午9:30至中午12:30；

下午2:15至4:45

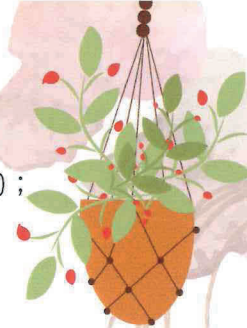
地點：本中心大堂

對象：區內人士

內容：推廣本季中心活動，解說詳情及協助長者或有需要人士填寫活動報名表，並透過「中心知多D」問答遊戲，介紹中心的設施及服務。

備註：「中心知多D」問答遊戲之參加者，可獲紀念品乙份，先到先得，送完即止。

負責職員：卓美蘭姑娘 (2413 8927)



暢敘西荃2026/27年度 顧客聯絡小組 第三季

活動編號：TWW065/26 ★1

日期：9.10.2026 (五)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心會議室

對象：中心會員

名額：10位

內容：透過每季茶聚，讓會員進一步認識中心的服務並對中心的服務表達意見。

負責職員：卓美蘭姑娘 (2413 8927)





熱門活動推介

編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象
TWW066/26 ★ 2	認識自己多一D	2.10.2026 (五) 3.10.2026 (六) 9.10.2026 (五) 16.10.2026 (五) (共四節) 上午11:00至中午12:00	本中心活動室	區內人士
TWW067/26 ★ 2	鉤織小組	3.10.2026 (六) 10.10.2026 (六) 24.10.2026 (六) 31.10.2026 (六) 下午2:30至3:30	本中心活動室	區內人士
TWW068/26 ★ 1	規劃圓滿人生(一)	6.10.2026 (二) 上午10:00至11:00	本中心活動室	區內人士
TWW069/26 ★ 1	口金袋小組	8.10.2026 (四) 15.10.2026 (四) 上午10:00至中午12:00	本中心活動室	區內人士
TWW070/26 ★ 1	規劃圓滿人生(二)	13.10.2026 (二) 上午10:00至11:00	本中心活動室	區內人士
TWW071/26 ★ 2	紓壓國畫	13.10.2026 (二) 20.10.2026 (二) 27.10.2026 (二) 3.11.2026 (二) 下午2:30至4:00	本中心活動室	區內人士
TWW072/26 ★ 1	「語」過天晴： 解密關係的愛之語	21.10.2026 (三) 上午10:30至11:30	本中心活動室	區內人士
TWW073/26 ★ 3	「天天心晴」小組	22.10.2026 (四) 29.10.2026 (四) 5.11.2026 (四) 12.11.2026 (四) (共四節) 上午10:00至11:30	本中心活動室	區內婦女



所有活動費用全免

★ 「樂滿荃家」親職學堂計劃指定活動及分數



名額	內容/性質	負責職員	備註
10位	透過測驗和分析，增加自我認識，了解自己的性格優點和缺點。邀請嘉賓分享筆跡心理學。	劉環達先生 2439 4604	
8位	學習鉤織基本技巧，發揮創意，製作獨一無二的鉤織作品。	楊芷晴姑娘 2439 4657	
30位	放下對死亡的忌諱，了解遺囑和殯葬安排，學習與家人談生死的技巧。	陳庚賀先生 2439 5174	
8位	從零開始，學習製作專屬於你的口金袋。	楊芷晴姑娘 2439 4657	
30位	此生課程與幫助學員： (一) 認識善終之福； (二) 認識「預囑」，即「預設照顧計劃」； (三) 認識「叮囑」，包括如何傳授生活智慧及情感交流； (四) 回顧人生及尋找人生意義。	陳曼君姑娘 2439 4709	此講座與衛生署長者健康協辦
8位	透過學習國畫，培養個人的專注力，感受內心的寧靜，從而紓解壓力，增加抗逆的能力。	鍾志威先生 2439 4201	未曾參加過優先
20位	很多關係的爭吵是因為語言不通，學懂對方的愛之語，關係就能雨過天晴。	葉林吳先生 2439 5104	
8位	快樂是一種自我選擇的生活態度。透過體驗練習、歌曲和個人分享，去學習「快樂七式」的理念，提升正面情緒及思想，讓你達致「天天心晴」。	劉衍君姑娘 2499 1304	1. 社工轉介及未曾參加此小組者優先 2. 取錄名單不會公開張貼



熱門活動推介



★「樂滿荃家」親職學堂計劃指定活動及分數

所有活動費用全免



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	備註
TWW074/26 ★ 2	瑜伽基礎班(一)	23.10.2026 (五) 30.10.2026 (五) 6.11.2026 (五) 13.11.2026 (五) (共四節) 上午11:00至中午12:00	本中心 活動室	區內人士	8位	瑜伽練習有益於身心靈的平衡與養護。持續規律地練習，能有效活化血液循環，使身體狀態逐步提升，同時緩解背部不適，並幫助緩解壓力與焦慮感。	洪均婷姑娘 2439 4529	只能選擇參加瑜伽基礎班(一)或瑜伽基礎班(二)
TWW075/26 ★ 3	「Me Time」 藝術小組	3.11.2026 (二) 10.11.2026 (二) 17.11.2026 (二) 24.11.2026 (二) 上午10:00至11:30	本中心 活動室 及 會議室	區內女士	12位	透過藝術治療的手法，學習自我關懷，釋放壓力，療癒內心。	吳志遠先生 2439 0436	1. 與和諧之家合辦 2. 社工轉介優先
TWW076/26 ★ 2	長跑長有小組	4.11.2026 (三) 11.11.2026 (三) 18.11.2026 (三) 25.11.2026 (三) (共四節) 下午4:00至5:30	本中心 活動室	區內人士	10位	由專業的導師教授正確跑步的技巧，讓參加者享受跑步的樂趣及培養做運動的習慣。	伍玉冰姑娘 2439 5084	
TWW077/26 ★ 2	活學活用手機班	6.11.2026 (五) 13.11.2026 (五) 20.11.2026 (五) 27.11.2026 (五) 下午2:00至3:00	本中心 活動室	區內60歲 以上人士	10位	幫助長者掌握社交媒體、Google地圖、WhatsApp及電話應用，提升日常生活效率及家人之間的戶動。	陳庚賀先生 2439 5174	
TWW078/26 ★ 1	冬季養生講座	10.11.2026 (二) 下午2:30至3:30	本中心 活動室	區內人士	30位	由註冊中醫師講解冬季養生方法，一同邁向更健康的道路。	楊芷晴姑娘 2439 4657	
TWW079/26 ★ 2	愛心義工訓練小組	11.11.2026 (三) 18.11.2026 (三) 25.11.2026 (三) 2.12.2026 (三) 9.12.2026 (三) 或 12.12.2026 (六) (共五節) 下午2:30至3:30	本中心 活動室	區內人士	10位	學習籌劃義工服務的知識和技巧，讓參加者認識自己及體驗做義工的意義和樂趣。	伍玉冰姑娘 2439 5084	第五節的義工服務日期待定

熱門活動推介

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	備註
TWW080/26 ★ 2	長者手機知多D	16.11.2026 (一) 19.11.2026 (四) 23.11.2026 (一) 26.11.2026 (四) (共四節) 上午10:00至11:00	本中心 活動室	60歲或 以上人士	10位	透過學習基本手機應用，分享使用手機的困難，接觸有用的社區資源。	劉環達先生 2439 4604	
TWW081/26 ★ 3	初階皮革·手作小組	17.11.2026 (二) 19.11.2026 (四) 24.11.2026 (二) 26.11.2026 (四) 下午2:30至4:00	本中心 活動室	區內人士	8位	從認識材料、掌握工具，到打版與手縫的基本技巧，體驗皮革的細膩紋理，製作屬於自己的皮革小物。	卓美蘭姑娘 2413 8927	
TWW082/26 ★ 1	消費權益講座之 安老院舍及外傭服務	18.11.2026 (三) 上午10:00至11:00	本中心 活動室	區內人士	30位	認識有關安老院舍及外傭服務的相關知識、法例保障及提供相關消費的貼士，避免跌入消費陷阱。	陳曼君姑娘 2439 4709	此講座與消費者委員會協辦
TWW083/26 ★ 2	瑜伽基礎班(二)	20.11.2026 (五) 27.11.2026 (五) 4.12.2026 (五) 11.12.2026 (五) (共四節) 上午11:00至中午12:00	本中心 活動室	區內人士	8位	瑜伽練習有益於身心靈的平衡與養護。持續規律地練習，能有效活化血液循環，使身體狀態逐步提升，同時緩解背部不適，並幫助緩解壓力與焦慮感。	洪均婷姑娘 2439 4529	只能選擇參加瑜伽基礎班(一)或瑜伽基礎班(二)
TWW084/26 ★ 1	認識癌症工作坊	9.12.2026 (三) 上午10:00至11:00	本中心 活動室	區內人士	20位	透過講座認識常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性，以及了解防癌之道與健康生活的關係。	文婷姑娘 2413 4763	
TWW085/26 ★ 1	我和青山有個約會	31.12.2026 (四) 中午12:45至下午5:00	集合地點： 本中心 活動地點： 青山醫院	區內人士	25位	(一) 透過參觀、展板和遊戲，讓參加者認識精神經病人的需要及治療； (二) 分享在青山醫院的工作及回顧青山的發展歷史。	周綺梅姑娘 2499 1675	旅遊巴接送
TWW098/26 ★ 1	《放電無極限！ 親子體能大挑戰》	14.11.2026 (六) 上午11:00至中午12:30	本中心 活動室	5-12歲 兒童及父母	8對 親子	透過運動性遊戲，鼓勵家長陪伴兒童進行親子活動，增強親子關係。	卓美蘭姑娘 2413 8927	請穿著運動服
TWW099/26 ★ 3	禪繞療愈小組	17.11.2026 (二) 24.11.2026 (二) 1.12.2026 (二) 8.12.2026 (二) (共四節) 上午10:30至11:45	本中心 會議室	區內照顧者	8位	小組以繪畫禪繞畫[Zentangle]為主導，透過重複，簡單筆畫與結構化圖案，令區內的照顧者全神貫注中進入心流狀態。由於繪畫過程不需要任何美術基礎，亦沒有畫錯的疑慮，能協助照顧者放下對結果的擔憂、轉移焦慮思緒，達到放鬆和減壓的效果，促進精神健康。	夏曉雯姑娘 2413 6101	

所有活動費用全免

★ 「樂滿荃家」親職學堂計劃指定活動及分數





自我發展及減壓活動

★「樂滿荃家」親職學堂計劃指定活動及分數



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	備註
TWW086/26 ★ 2	指尖柴娃娃	8.10.2026 (四) 15.10.2026 (四) 22.10.2026 (四) 29.10.2026 (四) (共四節) 下午2:30至4:00	本中心 活動室	區內人士	8位	由義工導師帶領下創作基本圖案。期望學員能夠透過和諧粉彩感受慢活的時光。	陳曼君姑娘 2439 4709	
TWW087/26 ★ 2	肌肉活動與伸展	9.10.2026 (五) 16.10.2026 (五) 23.10.2026 (五) 30.10.2026 (五) 下午2:00至3:00	本中心 活動室	區內人士	10位	肌肉活動與伸展小組旨在促進身體健康，通過簡單的運動和伸展活動提升靈活性與減壓。	陳庚賀先生 2439 5174	
TWW088/26 ★ 1	寧靜時刻	11.11.2026 (三) 上午10:00至11:00	本中心 活動室	區內人士	10位	透過靜觀練習，在繁忙之中尋找內心的寧靜。	文婷姑娘 2413 4763	
TWW089/26 ★ 1	「樂齡瑜伽」體驗班	30.11.2026 (一) 上午10:45至11:45	本中心 活動室	區內55歲 或以上人士	10位	「樂齡瑜伽」透過結合呼吸與伸展，能夠緩解老化帶來的身體不適，是一種身心合一的低衝擊運動。	楊芷晴姑娘 2439 4657	
TWW090/26 ★ 2	靜觀之自我覺察	3.12.2026 (四) 10.12.2026 (四) 17.12.2026 (四) 24.12.2026 (四) 下午2:00至3:00	本中心 活動室	區內人士	10位	透過正念練習，提升自我覺察與情緒管理，促進心理健康與內在平和。	陳庚賀先生 2439 5174	
TWW091/26 ★ 1	中醫養生手作工作坊	29.12.2026 (二) 上午10:30至11:30	本中心 活動室	區內人士	10位	由註冊中醫師教授養生手作，自製助眠香囊，減輕日常生活帶來的緊張和不安。	楊芷晴姑娘 2439 4657	



親子活動

★「樂滿荃家」親職學堂計劃指定活動及分數



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	備註
TWW092/26 ★ 1	子女溝通技巧	30.11.2026 (一) 下午2:00至5:00	本中心 活動室	區內家長	15位	提升家長與子女的溝通技巧，透過理論講解與分組討論，促進親子互動和理解。	陳庚賀先生 2439 5174	與Child PRO合辦



★ 「樂滿荃家」親職學堂計劃指定活動及分數

所有活動費用全免



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	備註
TWW093/26	歡迎加入 【家庭支援大使】	恆常招募	本中心	年滿 18歲， 對義務工作 有興趣人士	不限	只要你有志服務社會，貢獻自己的力量，歡迎你加入成為【家庭支援大使】，接受培訓，參與義工活動，協助中心支援社區上有需要的家庭及人士。	吳志遠先生 2439 0436	歡迎加入 【家庭支援大使】
TWW094/26 ★ 1	【家庭支援大使】 「社區展覽暨 關懷諮詢站」- 荃灣市中心	27.10.2026 (二) 上午9:30至11:00	集合地點： 本中心 服務地點： 荃灣市中心	家庭支援 大使	8位	協助當日街展活動進行、問卷調查及社工諮詢站等活動，藉此關心區內居民需要並推廣中心服務。	劉環達先生 2439 4604 洪均婷姑娘 2439 4529	
TWW095/26 ★ 1	【家庭支援大使】 「社區展覽暨 關懷諮詢站」- 深井	18.12.2026 (五) 上午9:30至11:00	集合地點： 本中心 服務地點： 深井	家庭支援 大使	8位	協助當日街展活動進行、問卷調查及社工諮詢站等活動，藉此關心區內居民需要並推廣中心服務。	鄭佩雯姑娘 2439 4734 楊芷晴姑娘 2439 4657	
TWW096/26 ★ 1	「耆」樂繽紛聖誕	12月 (日期時間待定)	祈德尊新邨	家庭支援 大使	8位	探訪區內有需要的長者，在冬日送上溫暖的祝福。	吳志遠先生 2439 0436 陳庚賀先生 2439 5174	
TWW097/26 ★ 1	聖誕聯歡會	22.12.2026 (二) 上午10:30至中午12:00	本中心 活動室	家庭支援 大使	30位	在普天同慶的聖誕佳節，讓義工們聚首一堂，一起抽獎、玩遊戲，分享美食。	吳志遠先生 2439 0436	



20

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
				1 國慶日	2 認識自己多一D 上午11:00至中午12:00	3 認識自己多一D 上午11:00至中午12:00 鉤織小組 下午2:30至3:30
4	5	6 規劃圓滿人生(一) 上午10:00至11:00	7	8 口金袋小組 上午10:00至中午12:00 指尖柴娃娃 下午2:30至4:00	9 暢敘西荃 2026/27年度 顧客聯絡小組 第三季 上午10:30至11:30 認識自己多一D 上午11:00至中午12:00 肌肉活動與伸展 下午2:00至3:00	10 鉤織小組 下午2:30至3:30
11	12	13 規劃圓滿人生(二) 上午10:00至11:00 紓壓國畫 下午2:30至4:00	14	15 口金袋小組 上午10:00至中午12:00 指尖柴娃娃 下午2:30至4:00	16 認識自己多一D 上午11:00至中午12:00 肌肉活動與伸展 下午2:00至3:00	17
18	19	20 紓壓國畫 下午2:30至4:00	21 「語」過天晴： 解密關係的愛之語 上午10:30至11:30	22 「天天心晴」小組 上午10:00至11:30 指尖柴娃娃 下午2:30至4:00	23 瑜伽基礎班(一) 上午11:00至中午12:00 肌肉活動與伸展 下午2:00至3:00	24 鉤織小組 下午2:30至3:30
25	26	27 【家庭支援大使】 「社區展覽暨關懷諮詢站」- 荃灣市中心 上午9:30至11:00 紓壓國畫 下午2:30至4:00	28	29 「天天心晴」小組 上午10:00至11:30 指尖柴娃娃 下午2:30至4:00	30 瑜伽基礎班(一) 上午11:00至中午12:00 肌肉活動與伸展 下午2:00至3:00	31 鉤織小組 下午2:30至3:30

21



SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
1	2	3 「Me Time」藝術小組 上午10:00至11:30 紓壓國畫 下午2:30至4:00	4 長跑長有小組 下午4:00至5:30	5 「天天心晴」小組 上午10:00至11:30	6 瑜伽基礎班(一) 上午11:00至中午12:00 活學活用手機班 下午2:00至3:00	7
8	9	10 「Me Time」藝術小組 上午10:00至11:30 冬季養生講座 下午2:30至3:30	11 寧靜時刻 上午10:00至11:00 愛心義工訓練小組 下午2:30至3:30 長跑長有小組 下午4:00至5:30	12 「天天心晴」小組 上午10:00至11:30	13 瑜伽基礎班(一) 上午11:00至中午12:00 活學活用手機班 下午2:00至3:00	14 《放電無極限！ 親子體能大挑戰》 上午11:00至中午12:30
15	16 長者手機知多D 上午10:00至11:00	17 「Me Time」藝術小組 上午10:00至11:30 禪繞療癒小組 上午10:30至11:45 初階皮革·手作小組 下午2:30至4:00	18 消費權益講座之 安老院舍及外傭服務 上午10:00至11:00 愛心義工訓練小組 下午2:30至3:30 長跑長有小組 下午4:00至5:30	19 長者手機知多D 上午10:00至11:00 初階皮革·手作小組 下午2:30至4:00	20 瑜伽基礎班(二) 上午11:00至中午12:00 活學活用手機班 下午2:00至3:00	21
22	23 長者手機知多D 上午10:00至11:00	24 「Me Time」藝術小組 上午10:00至11:30 禪繞療癒小組 上午10:30至11:45 初階皮革·手作小組 下午2:30至4:00	25 愛心義工訓練小組 下午2:30至3:30 長跑長有小組 下午4:00至5:30	26 長者手機知多D 上午10:00至11:00 初階皮革·手作小組 下午2:30至4:00	27 瑜伽基礎班(二) 上午11:00至中午12:00 活學活用手機班 下午2:00至3:00	28
29	30 「樂齡瑜伽」體驗班 上午10:45至11:45 子女溝通技巧 下午2:00至5:00					

12月 December
2026



SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
		1 禱禱康康小組 上午10:30至11:45	2 愛心義工訓練小組 下午2:30至3:30	3 靜觀之自我覺察 下午2:00至3:00	4 瑜伽基礎班(二) 上午11:00至中午12:00	5
6	7	8 禱禱康康小組 上午10:30至11:45	9 認識癌症工作坊 上午10:00至11:00 愛心義工訓練小組 下午2:30至3:30	10 靜觀之自我覺察 下午2:00至3:00	11 瑜伽基礎班(二) 上午11:00至中午12:00	12 愛心義工訓練小組 下午2:30至3:30
13	14	15	16	17 靜觀之自我覺察 下午2:00至3:00	18 【家庭支援大使】 「社區展覽 暨關懷諮詢站」- 深井 上午9:30至11:00	19
20	21	22 聖誕聯歡會 上午10:30至中午12:00	23	24 靜觀之自我覺察 下午2:00至3:00	25	26
27	28	29 中醫養生手作工作坊 上午10:30至11:30	30	31 我和青山有個約會 中午12:45至下午5:00		

活動須知

1. 所有活動只接受本中心會員報名。未有登記成為會員者，可在報名時即填寫會員登記表格，連同活動報名表格一併遞交。
2. 除社工轉介活動外，中心舉辦的所有活動均以抽籤方法進行。
3. 參加者只可為其個人或其家庭成員報名（家庭成員指已登記於會員名冊內的兩代直系家屬）。每項活動請填寫1張活動報名表格。報名時須清楚填寫報名表格及簽署，如未能準確填寫資料，或未有簽署，或填寫的資料不實或錯誤，其參加資格將被取消，本中心不會另行通知。報名時，請留意每班、組及活動之日期及時間。所有小組/活動報名後，一般情況下不能把參加資格讓予別人。為保障各參加者能有均等機會參加本中心活動，本中心有權不接受任何理由之轉班或轉名之要求。
4. 中籤的參加者須於指定時段親臨本中心確認參加資格，並獲發一張活動資料便條；本中心恕不接受電話確認，敬請見諒。未能於指定時間內確認的中籤者，其參加資格將被取消，本中心職員將按後備名單內的先後次序以電話通知安排替補。如後備參加者於該活動相同時段已確認參加本中心另一活動，將不獲通知後補事宜。
5. 如中籤者遇上活動撞期，於指定時段確認參加資格時只能選擇其中一個活動作確認，另一活動之空缺即由後備名單補上。活動一經確認後，本中心恕不接納任何更改申請。
6. 為了確保資源更有效地運用，所有參加者如因事不能出席活動，必須於活動舉辦前最少四天通知負責職員退出活動，以便本中心將按後備參加者名單的先後次序以電話通知安排候補人士替補活動名額，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。
7. 參加者請注意各活動之集合、解散地點及時間，準時出席，逾時不候；並敬請家長依時接送子女。
8. 懇請參加者注意活動之性質及內容。如有特別需要或不適，請盡早通知負責職員，以便作出適當安排。
9. 如遇報名人數不足、天氣惡劣或其他特殊情况，本中心有權更改或取消活動。
10. 以上細則如有更改，恕不另行通知；本中心保留一切活動的最終決定權。
11. 參加者如對活動內容有任何疑問，歡迎致電負責活動的職員查詢。
12. 由2014年10月起，所有新加入的會員會籍有效期為兩年，會籍到期後請親臨本中心辦理續期。如會員於會籍逾期後仍未有辦理續期手續，本中心則作退出會籍論，並不獲郵寄季刊。

(2023年5月更新)



社會福利署 西荃灣綜合家庭服務中心

活動報名表格

請填寫所需資料，以便本中心跟進，謝謝！

報名活動資料：

編號
TWW

會員姓名：_____ 年齡：_____ 會員編號：TWM _____

聯絡電話：_____

綜援家庭 (如活動有註明綜援家庭優先，請填寫本欄)：# 是 / 否 #請畫圖選擇

報名家人資料：

姓名	性別	年齡	會員與報名家人關係
			參加活動總人數： _____
			(包括會員與家庭成員在內)
			會員簽名 _____
			(已閱讀背頁活動須知並簽名作實)
			日期 _____

中心專用	正選	後備

(Rev 8/2026)

溫馨提示：如閣下之會籍於2026年10月前到期，請於報名前親臨本中心辦理會籍續期事宜。



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)
8 八或以上風球			✗ 取消(見下)

⌚ 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 2439 5429 向本中心查詢。

