



社會福利署
Social Welfare Department
北青衣綜合家庭服務中心

郵票



報名日期：即日起至2026年9月12日（星期六）（辦公時間內）



北青衣綜合家庭服務中心位置圖

地址：新界青衣長安邨安江樓A翼地下123室
電話：2435 3938 傳真：2435 4765
電子郵箱：tynifscenq@swd.gov.hk
社會福利署求助熱線：2343 2255

途經巴士：

241X、41A、41M、42C、42M、43B、
44、44M、49X、243M、E31、E32及948

途經小巴：

88A、401、407、409



中心開放時間

1 2 3 4 5 6 7



星期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
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	✓	✓	休 息				

由2016年4月1日起，中心晚間服務時間改為下午五時至晚上八時



社會福利署
Social Welfare Department

北青衣

北青衣綜合家庭服務中心

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 / 服務地域 / 活動報名及抽籤流程	7
2026年10月至12月份中心活動	8-19
月曆	20-22
報名及活動須知 / 惡劣天氣下之服務安排	23
活動報名表格	24
家庭支援大使申請表格	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。

危機事件後可能有的壓力反應

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療

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，可專注一下舌頭此刻的味道。

(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」。

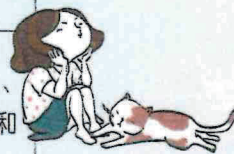
(資料來源：陪我講 Shall We Talk 網站)

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應。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。	



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



Social Welfare Department

北青衣綜合家庭服務中心

服務簡介

本中心是社會福利署轄下的綜合家庭服務中心，旨在為個人和家庭提供全面、整全和一站式的服務，以滿足社區個人及家庭各式各樣的需要。中心由家庭資源組、家庭支援組和家庭輔導組整合而成，從「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務方向，提供一系列預防、支援和補救性的服務。

服務地域

長安邨	青逸軒	宏福花園	灝景灣	油柑頭	樟樹頭
長亨邨	青宏苑	青怡花園	綠悠雅苑	聖保祿村	鑊底灣
長發邨	青泰苑	盈翠半島	牛角灣	漁民村	香藍
青衣邨	青雅苑	偉景花園	牙鷹洲	楓樹窩	

- 將填妥的報名表格於下列日期內，放入本中心抽籤箱內
即日起至2026年9月12日(星期六)
(辦公時間內)
- 長者
可於下列時間內到本中心，由義工協助填寫活動報名表格
2026年9月3日(星期四)
上午10:00 - 11:30
- 公開抽籤日
歡迎市民到本中心觀看抽籤過程
2026年9月17日(星期四)
上午10:00 - 11:00
- 結果公佈：
中心內告示板
2026年9月22日(星期二)
- 中籤長者
如有需要，可於下列時間內到本中心確認
2026年9月24日(星期四)
上午10:00 - 11:30

北青衣綜合家庭服務中心

地址：新界青衣長安邨

安江樓A翼地下123室

查詢電話：2495 8377/
2435 3931

2026年10-12月

所有活動
費用全免

凝聚家庭系列

<雨後放晴>家長情緒管理小組

日期：8/10、15/10、22/10、29/10、
5/11 及 12/11/2026 (逢星期四) 共6節

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：管教困難的家長

名額：8人

內容：透過認識及運用認知行為治療法：

1. 探索壓力的來源
2. 認識自我及自身家庭的影響
3. 認識及運用理性情緒治療法
4. 如何處理衝突及憤怒的情緒
5. 處理子女行為問題的方法及應用

備註：此活動由防止虐待兒童會社工協辦。

- (1) 小組前會安排與參加者以電話面談
- (2) 於小組期間會進行拍攝
- (3) 出席率達80%或以上，可獲贈親子
共讀繪本或桌上遊戲一份

負責職員：劉海丹先生

正向家庭環保體驗之旅T-PARK

日期：19/12/2026 (星期六)

時間：上午9:15 - 下午3:00

地點：T-PARK [源·區] (屯門)

對象：區內家庭或居民

名額：20人

內容：透過參觀 T-PARK(導賞團及水療池「源泉」)，提升參加者對廢物管理、資源回收及循環再用的概念，體驗「轉廢為能」的綠色環保文化。一家人開開心心共渡週末，享受愉快的一天，促進家庭和諧及正向關係。

備註：1. 午餐：自行安排(根據「源·區」網頁顯示，內有一間社企餐廳，提供簡單輕食，如三文治、沙律、意粉、甜品及咖啡等；亦可選擇自行攜帶食物於戶外位置進食。)

2. 小朋友需有家長陪同才可參與水療池活動(需自備5元硬幣作儲物櫃之用)，身體不適者或有長期病患人士請自行評估是否合適參與水療池活動，不參加人士可自行參觀區內其他設施。

負責職員：鄭永豪先生

北青衣綜合家庭服務中心

地址：新界青衣長安邨安江樓A翼地下123室

查詢電話：2495 8377/ 2435 3931

2026年10-12月

所有活動
費用全免

一般活動

靜觀瑜伽(Mindfulness Yoga) - ME TIME

日期：6/10、13/10、20/10 及 27/10/2026 (逢星期二) 共4節

時間：上午9:30 - 10:45

地點：本中心

對象：區內照顧者及居民

名額：8人

內容：在忙碌的生活中，給自己一段專屬的「ME TIME」。

- 結合「靜觀 (Mindfulness)」與「瑜伽」，讓你透過柔和的瑜伽動作、呼吸練習與全然的自我覺察，找回身心靈的平衡與和諧。
- 培養對當下的感知，釋放累積的壓力，並在深度放鬆中提升自我關懷。靜觀瑜伽不只是一種運動，更是一種覺知的生活態度，陪伴我們在日常生活中活得更自在、平靜與健康。

備註：1. 中心將提供瑜伽墊，參加者亦可選擇自備；

2. 建議參加者可自備瑜伽磚，以協助動作伸展。

負責職員：吳麗芳姑娘

靜觀瑜伽：脈輪篇

日期：6/10、13/10、20/10 及 27/10/2026 (逢星期二) 共4節

時間：上午11:00 - 下午12:15

地點：本中心

對象：區內照顧者及居民

名額：8人

內容：脈輪瑜伽專注於身心能量的調整；對應著我們不同的身體部位、情緒與心理狀態。當生活壓力過大、情緒抑壓時，脈輪的能量就會容易變得失衡或阻塞。我們將結合靜觀的「覺察力」與脈輪的「能量調理」，透過溫和的瑜伽式子、呼吸法以及靜心練習，帶領你由內而外重新疏通身體的能量，找回最舒適當下的自己。

備註：1. 中心將提供瑜伽墊，參加者亦可選擇自備；

2. 建議參加者可自備瑜伽磚，以協助動作伸展；

3. 這小組屬於進階體驗，參加者須曾參與相關的瑜伽活動。

負責職員：吳麗芳姑娘

一般活動

2026年10-12月

所有活動
費用全免

一般活動

2026年10-12月

所有活動
費用全免

「聽筆觀心」－禪繞工房

日期：6/10 (星期二)、7/10 (星期三)、20/10 (星期二) 及 21/10/2026 (星期三) 共4節
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
對象：區內居民
名額：8人
內容：透過禪繞畫四步，四節每次一小時的相聚，沒有橡皮擦，沒有對錯，讓每一位參加者學習專注當下及自我接納，提升面對壓力的韌性。
負責職員：勞書翹姑娘

正向互勉羽毛球小組

日期：8/10、15/10、22/10 及 29/10/2026 (逢星期四) 共4節 (暫定)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：長發體育館
對象：區內照顧者及居民
名額：12人
內容：為對羽毛球有興趣的家庭照顧者及居民提供練習和相聚的機會，促進區內居民的連結和凝聚力，加強正向訊息，從而減輕生活壓力。
負責職員：鄭永豪先生

「心靈畫語」藝術治療小組

日期：8/10、15/10、22/10 及 29/10/2026 (逢星期四) 共4節
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
對象：區內照顧者及居民
名額：8人
內容：透過不同表達藝術的媒介，引導參加者學習正面的精神健康資訊及培養正向心理的技巧；以及透過輕鬆自在的藝術創造，讓參加者可以暫時放下日常生活的壓力，放鬆心情。
負責職員：謝寶怡姑娘

正向家庭之旅－親親慈山寺

日期：14/10/2026 (星期三)
時間：上午9:00 - 下午1:00
地點：大埔慈山寺
對象：區內照顧者及居民
名額：23人
內容：透過參觀慈山寺，好好感受和照顧身心靈的需要，重拾在生活中培養安定心神的好習慣，從而提升區內居民的正向心理；與家人享受愉快的一天，促進家庭和諧。
負責職員：鄭永豪先生

心晴驛站

日期：14/10/2026 (星期三)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本中心
對象：區內照顧者及居民
名額：8人
內容：

- 活動由本中心與新生精神康復會合辦。
- 透過「精神健康流動服務車」，為區內繁忙的照顧者開闢一個專屬的療癒空間，讓疲憊的心靈得以喘息。
- 透過工作坊，將帶領參加者打開「五感」，重新感受大自然與生活氣息。透過親手觸摸花草蔬果的質感、細聞它們的獨特氣味，並配合木槌敲擊的療癒聲音，在專注與平靜中全然放鬆身心。

備註：1.若未能成功抽中上午工作坊的名額，歡迎於活動當天報名參與下午時段的「流動服務車內按摩體驗」。
2.下午按摩體驗時段：第一節：14:00 - 14:30
第二節：14:30 - 15:00
第三節：15:00 - 15:30
第四節：15:30 - 16:00
第五節：16:00 - 16:30
(每節名額最多8人。如尚有餘額，將開放予區內居民即場參與。)
3.每節體驗之參加者名單及最終安排，均以新生精神康復會之決定為準。
負責職員：吳麗芳姑娘

北青衣綜合家庭服務中心

地址：新界青衣長安邨安江樓A翼地下123室

查詢電話：2495 8377/ 2435 3981

一般
活動

2026年10-12月

所有活動
費用全免

北青衣綜合家庭服務中心

地址：新界青衣長安邨安江樓A翼地下123室

查詢電話：2495 8377/ 2435 3931

一般
活動

2026年10-12月

所有活動
費用全免



冬日乒乓球

日期：16/10、23/10、30/10 及
6/11/2026 (逢星期五) 共4節

時間：上午10:00 - 11:00

地點：長發體育館

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過每週一次的簡單運動，讓參加者有定期運動的機會，同時建立及加強組員間的社交網絡。

負責職員：葛顯頤姑娘



「型」出正能量： 正向心理小組

日期：2/11、9/11、16/11 及
23/11/2026 (逢星期一) 共4節

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：區內照顧者及居民

名額：8人

內容：以MBTI (16型人格測驗) 作為媒介，結合正向心理學，透過探討日常生活例子、小組互動及手工製作，協助參加者發掘自身優點、掌握家庭溝通的轉念技巧，從而舒緩生活壓力，建立社區互助網絡。

負責職員：曹錦歡姑娘

「織織冇失色」- 自信鉤織織 (秋織編)

日期：26/10、2/11、9/11 及
16/11/2026 (逢星期一) 共4節

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心

對象：區內照顧者及居民

名額：8人

內容：讓你暫時放下手頭上繁瑣的家務與照顧壓力，走進毛線的世界。透過最簡單、溫暖的手工編織，將繁雜的思緒沉澱，找回久違的平靜與 Me-Time。這裡沒有完美的標準，只有最療癒的創作過程。用繽紛的色彩自由搭配，為一成不變的生活注入新鮮趣味。當看著一條平凡的毛線，在自己手中慢慢蛻變成精緻的作品，那份親手創造的成就感，將重新點亮你的自我價值！

負責職員：吳麗芳姑娘



靜觀太極緣

日期：3/11/2026 (星期二)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心

對象：區內照顧者及居民

名額：8人

內容：太極拳運動是什麼？是武術抑或是氣功？也許是調整身心靜觀和伸展運動！
其實以上皆是，透過基本的站樁功入門、靜心的吐納導引運動，讓大家調整情緒、伸展筋骨，達致健康的身心狀態！

負責職員：吳麗芳姑娘



我想「鬆一鬆」

日期：11/11 (星期三)、17/11 (星期二)、
25/11 (星期三) 及 2/12/2026 (星期三)
共4節

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：區內18歲或以上人士 (照顧者優先)

名額：8人

內容：透過小組中不同的手工製作，讓參加者從中舒緩壓力，從製作過程認識自己，並提升自信認識紓壓鬆弛練習。

負責職員：林思敏姑娘



「舒寫舒壓」

硬筆書法興趣小組

日期：10/11、17/11、24/11 (逢星期二)
及 30/11/2026 (星期一) 共4節

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：區內照顧者及居民

名額：10人

內容：透過硬筆書法的自我練習，除了學習讓字寫得更漂亮外，也可以增強專注力，刺激腦部發育，訓練手眼協調的和鍛練相關肌肉的耐力。參加者在輕鬆的環境中練字和學習放鬆練習訓練，能暫時放下日常生活壓力，心無雜念，從而能放鬆心情和穩定情緒。

負責職員：鄭永豪先生

北青衣綜合家庭服務中心

地址：新界青衣長安邨安江樓A翼地下123室

查詢電話：2495 8377 / 2435 3931

一般活動

2026年10-12月

所有活動
費用全免

北青衣綜合家庭服務中心

地址：新界青衣長安邨安江樓A翼地下123室

查詢電話：2495 8377 / 2435 3931

一般活動

2026年10-12月

所有活動
費用全免

「心連心」夫婦關係成長小組

日期：30/11、7/12、14/12 及 21/12/2026 (逢星期一) 共4節

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：本中心

對象：60歲或以上的夫婦

名額：4對夫婦

內容：本小組以「哥特曼模式夫婦治療」為基礎，透過練習、小組互動及短講，協助夫婦學習衝突管理與溝通技巧，增進夫婦關係。

負責職員：梁綵詠姑娘

聖誕節慶手工班

日期：1/12、3/12、8/12 及 10/12/2026 (逢星期二、四) 共4節

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過製作滿有祝福寓意的聖誕節裝飾擺設，為家人在節日送上祝福、表達愛與關懷，鞏固家庭關係。

負責職員：張美蘭姑娘

叮叮噹！叮叮噹！聖誕响噹噹

日期：8/12/2026 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心

對象：區內照顧者及居民

名額：8人

內容：透過製作獨一無二的聖誕飾物，能讓參加者發揮想像力和創造力，為家居環境增添濃厚的節日氛圍，營造溫馨、快樂的氣息。在製作的過程中，參加者也能增強人際聯繫，有助於身心健康。再者，看到自己親手製作的飾品掛滿家中，會帶來滿滿的成就感。

負責職員：吳麗芳姑娘

「愛·留傳」社區法律講座

日期：9/12/2026 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00 (下午3:30 - 4:00為問答環節)

地點：本中心

對象：區內居民

名額：20人

內容：本講座與香港資深律師李偉才律師合辦，旨在透過深入淺出的講解與輕鬆的互動形式，協助區內居民瞭解訂立遺囑及持久授權書的相關法律知識。

負責職員：曹錦歡姑娘

「冬至團圓·聖誕傳情」手作感恩工作坊

日期：21/12/2026 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：區內照顧者及居民

名額：8人

內容：活動提供一個放鬆及紓壓的空間，讓參加者透過手作藝術製作聖誕卡，藉著冬至與聖誕佳節，向身邊人的表達感恩與祝福。

負責職員：勞書翹姑娘

社區牙科支援計劃工作坊

日期：待定

時間：待定

地點：本中心

對象：區內居民

名額：30人

內容：讓參加者認識口腔健康、口腔護理、常見口腔問題及了解衛生署最新的社區牙科支援計劃。(工作坊由衛生署社區牙科服務協辦)

負責職員：勞書翹姑娘



長者活動

(2026年10-12月)

23

健康講座：規劃圓滿人生(一)

日期：7/10/2026 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：區內60歲或以上長者

名額：18人

內容：與長者健康外展分隊合辦之生死教育課程，幫助學員：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、珍惜生命和活在當下。

負責職員：劉海丹先生

25

參觀「賽馬會智齡匯」體驗中心

日期：9/11/2026 (星期一)

時間：上午10:00 - 下午1:00

地點：香港理工大學(紅磡)

對象：區內60歲或以上長者
(同為護老者優先)

名額：20人

內容：透過參觀「賽馬會智齡匯」體驗中心，讓長者認識本地智齡科技方案的普及應用，了解樂齡科技對長者的協助，從而加強居於社區的長者相關的認知及他們如何提升社區生活的質素。

負責職員：鄭永豪先生

記憶有法

日期：6/11、13/11、20/11 及

27/11/2026 (逢星期五)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：區內60歲或以上長者

名額：8人

內容：隨著年紀漸長，記憶力衰退是正常的老化過程，但亦可能是認知障礙症的先兆。透過活動，協助參加者認識及學習有助訓練記憶力的方法，延緩記憶力衰退。

負責職員：劉海丹先生

26

仙履「耆園」

日期：10/11/2026 (星期二)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心

對象：區內60歲或以上長者
(同為護老者優先)

名額：8人

內容：透過製作微型盆景，讓自己停一停、慢下來，讓植物為我們放鬆心情，好好照顧自己。

負責職員：林思敏姑娘



長者活動

(2026年10-12月)

27

健康講座：糖尿病患者的健康飲食

日期：19/11/2026 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：區內60歲或以上長者

名額：18人

內容：與長者健康外展分隊合辦之健康講座，認識糖尿病患者的基本飲食原則、糖尿病患者的營養需要及醃質食物交換法、如何設計一份糖尿病患者的餐單。

負責職員：葛穎頤姑娘

健康講座：癌症小百科

日期：1/12/2026 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：區內60歲或以上長者

名額：18人

內容：與長者健康外展分隊合辦之健康講座，認識常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性，防癌之道與健康生活的關係。

負責職員：勞書翹姑娘

29

參觀政府中藥檢測中心 - 中藥標本館及標本實驗室與神農本草園

日期：3/12/2026 (星期四)

時間：上午9:15 - 下午12:30

地點：政府中藥檢測中心

對象：區內家庭或居民

名額：20人

內容：透過導賞活動，讓參加者們認識中醫藥文化傳承及普及相關知識，更透徹了解不同年代和產地的標本製作、養護等資訊，藉此增進對中藥文化的認識及了解。

負責職員：劉海丹先生



家庭支援大使定期聚會

日期：2/10/2026 (星期五)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心
 對象：家庭支援大使
 名額：20人
 內容：透過定期聚會，加強組員間的凝聚力及計劃未來活動安排。
 負責職員：鄭嘉熹姑娘

「樂聚長亨」義工服務

日期：4/12/2026 (星期五)
 時間：下午3:00 - 5:00
 地點：長亨邨社區會堂對出空地
 對象：家庭支援大使
 名額：6人
 內容：於「樂聚長亨」活動中擔當義工，向區內居民介紹中心服務。
 負責職員：鄭嘉熹姑娘



青協違法防治 - 照顧者解壓工作坊

日期：5/11、12/11、19/11、26/11、3/12 及 10/12/2026 (星期四) 共6節
 時間：11月時間：下午2:30 - 3:45
 12月時間：上午10:30 - 中午12:00
 地點：本中心
 對象：家庭支援大使
 名額：8人
 內容：本活動與香港青年協會 - 青年違法防治中心合作，以互動形式舒緩大家的照顧者壓力。同時讓大家認識及瞭解毒品的禍害，讓家人遠離毒品。
 負責職員：鄭嘉熹姑娘

聖誕同你cook—cook

日期：待定
 時間：待定
 地點：待定
 對象：家庭支援大使
 名額：10人
 內容：透過教導兒童及青少年製作節慶食物，促進家庭關係，並讓他們感受節日氣氛。
 負責職員：鄭嘉熹姑娘



「保護兒童免受傷害」暨中心服務推廣日

日期：26/11/2026 (星期四)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：待定
 對象：區內居民
 名額：不限
 內容：透過設置流動服務推廣站，介紹中心服務和推廣保護兒童資訊，提升大家保護兒童的意識，並為有需要的居民提供家庭諮詢服務，宣揚和諧家庭精神，以及識別有服務需要的家庭。
 負責職員：李廣先生

顧客服務聯絡小組

日期：4/12/2026 (星期五)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心
 對象：中心服務使用者
 名額：15人
 內容：透過與顧客定期聚會，收集顧客對本中心服務的意見，從而作出相應的改善，為區內居民提供適切的支援服務。
 負責職員：張美蘭姑娘

「樂聚長亨」活動

日期：4/12/2026 (星期五)
 時間：下午3:00 - 5:00
 地點：長亨社區會堂對出空地
 對象：區內居民
 名額：不限
 內容：本中心聯合區內社福機構舉辦攤位遊戲及展示板，推廣所提供的福利服務及宣揚和諧家庭的訊息。
 負責職員：謝寶怡姑娘





SAT 六



SAT 六

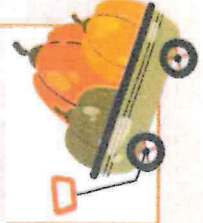
1

100

1

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

297



12月 2026

DECEMBER

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

1 聖誕講座：聖誕小百科 上午10:00 - 11:00 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30	2 聖誕「鬆一鬆」 上午11:00 - 中午12:00	3 香港政府中區發展中心、 中區警署及律政司署 上午9:15 - 下午12:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	4 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	5 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	6 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	7 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	8 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	9 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	10 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	11 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	12 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	13 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	14 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	15 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	16 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	17 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	18 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	19 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	20 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	21 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	22 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	23 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	24 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	25 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	26 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	27 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	28 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	29 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00	31 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:00 - 11:30 聖誕節手工班 上午10:30 - 中午12:00
---	---	---	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

聖誕節手工班
上午10:00 - 11:30
聖誕節手工班
上午10:00 - 11:30
聖誕節手工班
上午10:30 - 中午12:00

聖誕節手工班
上午10:00 - 11:30
聖誕節手工班
上午10:00 - 11:30
聖誕節手工班
上午10:30 - 中午12:00

聖誕節手工班
上午10:00 - 11:30
聖誕節手工班
上午10:00 - 11:30
聖誕節手工班
上午10:30 - 中午12:00

報名及活動須知

- 居於本中心服務範圍的人士可獲優先參加活動。
- 如活動報名者超額，中心會以抽籤方式選出活動參加者（社工轉介活動除外）。
- 報名者只可為一個家庭（本身或其他家庭成員）報名，每一家庭指直系家屬。
- 為公平起見，每個申請人/家庭同一活動只可遞交一份報名表，如有重複遞表者，其抽籤資格將被取消，本中心恕不另行通知申請人。
- 報名者須清楚填寫報名表，如未能準確填寫資料，或填寫的資料不實或錯誤，其申請將被取消，本中心不會另行通知申請人。
- 報名時，請留意每班、組及活動之日期及時間，避免逾期；所有小組/活動報名後，不能把參加資格轉讓予別人。
- 為了確保資源更有效地運用，所有參加及中籤者，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。如參加者於同一季度內，無故缺席三次或以上，本中心將會暫停該居民於下季參加活動的資格。
- 餘下活動名額，可於上述活動確認日或抽籤結果公佈後，於辦公時間內到本中心報名。
- 參加者請注意各活動之集合、解散地點及時間，並請準時出席，逾時不候，本中心不作另行通知；亦請家長妥善照顧同行之子女及依時接送他們。
- 如遇天氣惡劣或報名人數不足，本中心保留取消活動之權利。
- 在活動進行中，有可能進行拍照或攝錄作活動推廣用途；如不欲被拍攝，請通知有關工作人員。
- 郵寄季刊，適用於過往兩季曾出席本中心活動的參加者。其他居民可到本中心索取。
- 如閣下不欲收取本中心季刊，請致電24353938、傳真或郵寄通知本中心，並註明「停止收取季刊」。
- 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後決策權。

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
13 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)
18 八號或以上風球	視乎發出時間(見下)	取消(見下)	✗ 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：

- 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 2435 3938 / 2495 8377 / 2435 3931 向本中心查詢。

(每項活動請用一張報名表，表格可自行影印)



活動編號：_____ 活動名稱：_____

姓名：_____ 性別：男/女 年齡：_____

地址：_____

電話：(日) _____ (夜) _____

是否屬於下列家庭組別？ 是 ☐ (可 ☒ 多於一項) / 否 ☐

☐ 單親家庭 ☐ 綜援家庭 ☐ 新來港家庭(不多於1年) ☐ 低收入家庭

是否首次參加本中心活動？ 是 ☐ / 否 ☐

本人 ☐ 同意 / ☐ 不同意社會福利署保留本人的資料，以便有需要時介紹合適服務，及寄上有關服務/活動宣傳資料。

活動過程中可能會拍攝或錄影，以作內部記錄或宣傳用途，如參加者不同意，請剔此格。☐

報名表一經簽署，即代表申請人/未滿18歲的申請人及其家長或監護人已細閱並同意

* 報名及活動須知及**惡劣天氣下之活動安排。(請參考前頁)

申請人簽署：_____ 日期：_____

家庭資料

參加活動的家庭成員：(如參加家庭活動，必須填寫此欄)

姓名(中文)	年齡/性別	與申請人關係	電話號碼

家長同意書(如活動申請人年齡少於18歲)

家長簽署：_____ 聯絡電話：_____

家長姓名：_____ 日期：_____



社會福利署 北青衣綜合家庭服務中心

家庭支援大使申請表格

表格編號：_____
FSP 編號：_____

家庭支援大使計劃旨在主動接觸那些極需援助但又不願接受服務的家庭，希望藉着電話聯絡、家訪和其他外展服務，向有需要的家庭介紹各種服務，並鼓勵他們接受適切的援助，以免問題進一步惡化。歡迎大家加入我們的家庭支援大使行列！

(1) 姓名：_____ (中文) _____ (英文)

(2) 性別：_____ (3) 年齡：_____

(4) 住址：_____

(5) 電話：_____ (住宅) _____ (手提)

(6) 職業：_____

(7) 教育程度：☐ 未曾正式入學 ☐ 小學 ☐ 初中 ☐ 高中 ☐ 大專或以上

(8) 婚姻狀況：☐ 未婚 ☐ 同居 ☐ 已婚 ☐ 分居 ☐ 離婚 ☐ 寡居

(9) 簡述家庭成員：

姓名(中文)	關係	就讀年級/職業

(10) 是否屬於下列家庭？ ☐ 是(可 ☒ 多於一項) / ☐ 否

☐ 單親家庭 ☐ 綜援家庭 ☐ 低收入家庭 ☐ 獨居/兩老家庭

☐ 新來港家庭(不多於1年) ☐ 新來港家庭(不多於3年)

(11) 專長/興趣：_____

(12) 有興趣參加以下那項服務(可選多於一項)：

☐ 探訪有需要家庭 ☐ 分享抗逆經歷 ☐ 協助中心舉辦活動 ☐ 社區服務(如地區活動)

☐ 其他：_____

(13) 服務時間(可選多於一項)：

☐ 星期一至五 () 上午 () 下午 () 晚上

☐ 星期六 () 上午 () 下午 () 晚上

其他：_____

(14) 從何得悉家庭支援大使：

☐ 社工介紹 ☐ 家庭支援大使介紹 ☐ 宣傳單張 ☐ 其他：_____

(15) 你同意收取社會福利署的宣傳刊物和資訊：☐ 同意 ☐ 不同意

(16) 備註(如適用)：_____

簽署：_____ 日期：_____

(17) 中心內部使用：

轉介社工：_____ 檔案編號(如適用)：_____