



社會福利署  
Social Welfare Department

南青衣綜合家庭服務中心



郵票

南青衣綜合家庭服務中心



南青衣綜合家庭服務中心位置圖

地址：新界青衣長康邨康美樓A翼地下  
電話：2435 0852 傳真：2434 7116  
電子郵箱：tysifscenq@swd.gov.hk  
社會福利署求助熱線：2343 2255

途經巴士：

42A、42C、43A、43B、43C、43M、241X  
243M、249M、249X、948、A32、X42C

途經小巴：

88A、88D、88F、405

巴士總站：

42、43

中心開放時間

| 時間/星期     | 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 | 休息 | 休息 | ✓ | ✓ | 休息 | 休息 |        |

✓ 代表中心開放

印刷品 印刷日期：2026年8月 1500 本



社會福利署  
Social Welfare Department

南青衣綜合家庭服務中心

南青衣

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/服務對象/服務地域          | 7     |
| 2026年10月至12月份中心活動       | 8-18  |
| 月曆                      | 19-21 |
| 報名、抽籤及確認流程              | 22    |
| 報名須知                    | 23    |
| 活動報名表                   | 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，多數會在數天內隨著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 | 大部分人會隨着時間自行康復。      | 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感受。 | <b>接觸陽光</b><br>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。               |
|                                                                             | <b>多吃含色氨酸的食物</b><br>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。                            |                                                    |
|                                                                             | <b>練習靜觀和表達感激</b><br>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。         |                                                    |
|                                                                             | <b>充足睡眠</b><br>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，從而創造幸福感受。                        | <b>運動習慣</b><br>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。 |
|                                                                             | <b>開懷地笑</b><br>“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！                  |                                                    |
|                                                                             | <b>吃黑巧克力</b><br>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。                                           |                                                    |
|                                                                             | <b>深呼吸和冥想</b><br>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。                     | <b>身體接觸</b><br>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。 |
|                                                                                    | <b>與朋友、家人共度美好時光</b><br>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。                  |                                                               |
|                                                                                    | <b>仁慈和慷慨的行為</b><br>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。                   |                                                               |
|                                                                                    | <b>和寵物互動</b><br>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。 | <b>恆常運動</b><br>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。                                  |
|                                                                                    | <b>設立小目標和慶祝成功達標</b><br>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。 |                                                               |
|                                                                                    | <b>培養喜好或興趣</b><br>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。                   |                                                               |
|                                                                                    | <b>多吃含酪氨酸的食物</b><br>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



## 社會福利署

### 南青衣綜合家庭服務中心

辦事處地址：  
新界青衣長康邨  
康美樓A翼地下



### 服務簡介

本中心是社會福利署屬下的綜合家庭服務中心，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、家庭支援組及家庭輔導組整合而成，以「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、支援和補救服務。

### 服務對象

居住於青衣區下列地域範圍的市民



### 服務地域

長青邨 / 長康邨 / 長宏邨 / 青盛苑 / 青華苑 / 春花落 / 涌美老屋村 / 海欣花園 / 翠怡花園 / 楓樹窩村 / 金竹角 / 藍田村 / 寮肚村 / 寮肚 / 美景花園 / 曉峰園 / 南灣 / 南灣角 / 西草灣 / 新屋村 / 石環 / 大王下村 / 青衣墟 / 青輝新村 / 青衣信義新村 / 青裕新村 / 青衣已婚警察宿舍 / 藍澄灣 / 鹽田角村 / 青俊苑 / 海悅花園 / 南環 / 細山 / 明翹匯 / 青富苑



# 親子活動



因應需要，活動日期及名額或有變更。若名額有變，會依據抽籤次序決定最後參加者名單。請密切留意中心通告。

首次參加本中心活動者優先 #



| 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          |
|----|-------------------------|---------------------------------|------|---------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 1  | 正向家庭小種子 - 「玩」出好心情 (子女篇) | 17.10.2026 (六)<br>上午10:00-11:30 | 本中心  | 區內<br>4-10歲<br>兒童         | 8組親子<br>(每個家庭<br>最多2人) | 透過趣味遊戲與合作任務，讓孩子在玩樂中學習認識情緒、練習社交合作與正向表達，並在活動尾聲與家長分享學習成果與快樂時刻！          | 曾嘉盈姑娘 | 與防止虐待兒童會合辦。 |
| 2  | 正向家庭小種子 - 「玩」出好關係 (家長篇) | 17.10.2026 (六)<br>上午10:00-11:30 | 本中心  | 區內<br>4-10歲<br>兒童之<br>家長  | 8組親子<br>(每個家庭<br>最多2人) | 透過桌遊與情境體驗，一起探索「遊戲化管教」，學習以玩樂代替命令，讓孩子更樂意合作；並透過「情感引導」掌握讚賞的技巧，提升親子溝通與默契！ | 曾嘉盈姑娘 | 與防止虐待兒童會合辦。 |
| 3  | 正向家庭小種子 - 日式零食製作        | 7.11.2026 (六)<br>上午10:00-11:30  | 本中心  | 區內<br>5-11歲<br>兒童及<br>其家長 | 4組親子<br>(每個家庭<br>最多2人) | 每組親子會獲發一款日式零食材料包，讓親子在共同製作過程中，提昇溝通技巧，發揮合作精神，創造有趣的回憶。                  | 黎勁聰先生 |             |
| 4  | 正向家庭小種子 - 皮革八達通套        | 21.11.2026 (六)<br>上午10:00-12:00 | 本中心  | 區內<br>5-11歲<br>兒童及<br>其家長 | 6組親子<br>(每個家庭<br>最多2人) | 透過親子合作，一同製作蝶古巴特皮革八達通套，增進家長與子女之間的溝通與默契，帶出正向管教子女的訊息。                   | 王可欣姑娘 |             |
| 5  | 正向家庭小種子 - 親子砌模型 (四驅車篇)  | 19.12.2026 (六)<br>上午10:00-11:30 | 本中心  | 區內<br>5-11歲<br>兒童及<br>其家長 | 4組親子<br>(每個家庭<br>最多2人) | 每組親子會獲發一至兩款模型，讓親子透過共同解難，加強溝通與互動，實踐正向管教。                              | 黎勁聰先生 |             |





## 兒童成長活動



因應需要，活動日期及名額或有變更。若名額有變，會依據抽籤次序決定最後參加者名單。請密切留意中心通告。

首次參加本中心活動者優先 #

| 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 |
|----|-------------------|------------------------------|------|-------------------|----|--------------------------------------------|-------|----|
| 6  | 身心充電站 -<br>聖誕童樂派對 | 5.12.2026 (六)<br>下午2:30-3:30 | 本中心  | 區內<br>6-12歲<br>兒童 | 8名 | 聖誕節快到了，歡迎小朋友齊來玩遊戲和製作聖誕裝飾手工，讓家中充滿節日氣氛，共享佳節。 | 陳瑞玲姑娘 |    |



## 家長活動

因應需要，活動日期及名額或有變更。若名額有變，會依據抽籤次序決定最後參加者名單。請密切留意中心通告。

首次參加本中心活動者優先 #

| 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                       |
|----|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|
| 7  | 身心充電站 -<br>「慢」步心靈花園       | 3.11.2026 (二)<br>6.11.2026 (五)<br>10.11.2026 (二)<br>13.11.2026 (五)<br>上午11:00-12:00  | 本中心  | 區內<br>6-12歲<br>兒童之<br>家長 | 8名  | 作為父母，既要忙於照顧子女，又要忙於處理生活大小事務，未必有時間照顧自己的身心。小組透過不同藝術創作，讓家長在過程中察覺及照顧自己的情緒，從而舒緩親職壓力。                              | 譚詠兒姑娘 | 活動過程中有機會弄髒衣服。如有需要，可自備圍裙。 |
| 8  | 身心充電站 -<br>家長鬆一鬆<br>(11月) | 17.11.2026 (二)<br>20.11.2026 (五)<br>24.11.2026 (二)<br>27.11.2026 (五)<br>上午9:30-11:30 | 本中心  | 區內<br>幼稚園<br>及小學生<br>家長  | 10名 | 透過手作體驗與靜心活動，提供一個彼此分享與支持的喘息空間，讓家長暫時放下管教與照顧的壓力，關照自身需要，重整步伐再出發。<br>(11月) 和 (12月) 為連貫活動(共8節)，出席6節或以上之家長可獲發證書一張。 | 曾嘉盈姑娘 | 與防止虐待兒童會合辦。              |
| 9  | 身心充電站 -<br>家長鬆一鬆<br>(12月) | 1.12.2026 (二)<br>4.12.2026 (五)<br>8.12.2026 (二)<br>11.12.2026 (五)<br>上午9:30-11:30    | 本中心  | 區內<br>幼稚園<br>及小學生<br>家長  | 10名 | 透過手作體驗與靜心活動，提供一個彼此分享與支持的喘息空間，讓家長暫時放下管教與照顧的壓力，關照自身需要，重整步伐再出發。<br>(11月) 和 (12月) 為連貫活動(共8節)，出席6節或以上之家長可獲發證書一張。 | 曾嘉盈姑娘 | 與防止虐待兒童會合辦。              |

# 「首次參加」指過去兩年未曾參加本中心活動



## 長者或護老者活動

因應需要，活動日期及名額或有變更。若名額有變，會依據抽籤次序決定最後參加者名單。請密切留意中心通告。

首次參加本中心活動者優先 #

| 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                                                                                              |
|----|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------|-----|-----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | 不再孤單 -<br>處理及預防長者孤立<br>講座   | 7.10.2026 (三)<br>上午10:00-11:00                                                        | 本中心  | 區內人士<br>(長者/護老者/<br>義工優先) | 20名 | 透過講座了解孤立成因及其不良後果，認識處理及預防長者孤立的方法，協助孤立者重投社群生活。        | 丘雅玲姑娘 | <ul style="list-style-type: none"> <li>講座由衛生署健康外展隊註冊護士主講。</li> <li>出席者可獲小禮物一份。</li> </ul>       |
| 11 | 助「長」健康 -<br>低碳飲食初探 I        | 13.10.2026 (二)<br>16.10.2026 (五)<br>20.10.2026 (二)<br>23.10.2026 (五)<br>上午10:00-11:00 | 本中心  | 區內60歲<br>或以上長者            | 8名  | 介紹低碳水化合物飲食，並設現場小食製作與體驗環節，讓參加者關注健康飲食習慣。              | 黎勁聰先生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>活動內容僅供健康生活分享，並非專業醫療建議。</li> <li>參加者需留意食物敏感情況。</li> </ul> |
| 12 | 助「長」健康 -<br>低碳飲食初探2         | 9.11.2026 (一)<br>16.11.2026 (一)<br>26.11.2026 (四)<br>30.11.2026 (一)<br>上午10:00-11:00  | 本中心  | 區內60歲<br>或以上長者            | 8名  | 介紹低碳水化合物飲食，並設現場小食製作與體驗環節，讓參加者關注健康飲食習慣。              | 黎勁聰先生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>活動內容僅供健康生活分享，並非專業醫療建議。</li> <li>參加者需留意食物敏感情況。</li> </ul> |
| 13 | 助「長」健康 -<br>腦有記2026         | 19.11.2026 (四)<br>23.11.2026 (一)<br>上午10:00-11:00<br>及<br>上午11:15-12:15               | 本中心  | 區內60歲<br>或以上長者            | 8名  | 透過桌上遊戲，訓練長者的反應及記憶力，促進樂齡生活，預防認知障礙症。同時透過社交互動為，長者帶來歡樂。 | 丘雅玲姑娘 |                                                                                                 |
| 14 | 助「長」健康 -<br>長者常見眼疾及<br>護眼講座 | 20.11.2025 (五)<br>上午10:00-11:00<br>及<br>上午11:15-12:15                                 | 本中心  | 區內60歲<br>或以上長者            | 20名 | 透過講座讓參加者了解長者常見眼疾，以及保護眼睛的方法，以保持眼睛健康。                 | 楊奕生先生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>出席的參加者可獲禮品乙份。</li> </ul>                                 |
| 15 | 助「長」健康 -<br>好味又健康           | 19.12.2026 (六)<br>下午2:30-4:00                                                         | 本中心  | 區內60歲<br>或以上長者            | 8名  | 介紹低糖份飲食，並設現場小食製作與體驗環節，讓參加者關注健康飲食習慣。                 | 黎勁聰先生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>活動內容僅供健康生活分享，並非專業醫療建議。</li> <li>參加者需留意食物敏感情況。</li> </ul> |



## 個人成長活動



| 編號 | 活動名稱                 | 日期/時間/節數                                                                             | 舉行地點    | 對象              | 名額  |
|----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|-----|
| 16 | 身心充電站 - 詩情畫意減壓小組     | 5.10.2026 (一)<br>12.10.2026 (一)<br>上午10:00-11:00 及<br>上午11:15-12:15                  | 本中心     | 區內人士            | 8名  |
| 17 | 身心充電站 - 抒情寫意減壓小組     | 5.10.2026 (一)<br>12.10.2026 (一)<br>下午2:15-3:15及<br>下午3:30-4:30                       | 本中心     | 區內人士            | 8名  |
| 18 | 人生幾「河」：<br>元朗排水繞道導賞團 | 14.10.2026 (三)<br>上午9:30-12:30                                                       | 元朗      | 區內人士            | 22名 |
| 19 | 身心充電站 - 和諧粉彩風景畫篇     | 21.10.2026 (三)<br>28.10.2026 (三)<br>上午9:30-10:45 及<br>上午11:00-12:15                  | 本中心     | 區內人士            | 8名  |
| 20 | 助「長」健康 - 氣血調理與抗老秘訣   | 24.10.2026 (六)<br>下午 2:30-4:30                                                       | 本中心     | 區內人士<br>(照顧者優先) | 15名 |
| 21 | 身心充電站 - 擴香花語紓壓小組     | 3.11.2026 (二)<br>10.11.2026 (二)<br>17.11.2026 (二)<br>24.11.2026 (二)<br>上午10:00-11:00 | 本中心     | 區內人士<br>(照顧者優先) | 8名  |
| 22 | 心連心·齊照顧 - 簡易皮革製作     | 11.11.2026 (三)<br>18.11.2026 (三)<br>上午9:30-10:45 及<br>上午11:00-12:15                  | 本中心     | 區內人士            | 8名  |
| 23 | 身心充電站 - 羽毛球鬆一鬆       | 17.11.2026 (二)<br>24.11.2026 (二)<br>上午10:00-11:00 及<br>上午11:15-12:15                 | 青衣西南體育館 | 區內人士            | 10名 |



因應需要，活動日期及名額或有變更。若名額有變，會依據抽籤次序決定最後參加者名單。請密切留意中心通告。

首次參加本中心活動者優先 #

| 內容/性質                                                                                                                         | 負責職員  | 備註                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 透過練習水墨畫，提昇專注力，促進參加者的精神健康，達到調節情緒及舒緩身心壓力的效果。                                                                                    | 丘雅玲姑娘 |                                                                                           |
| 透過練習毛筆字，體會書法藝術的美妙，從而靜心養性，放鬆自我。                                                                                                | 楊奕生先生 |                                                                                           |
| 透過參觀新田雨水泵房、元朗排水繞道的旱流抽水站及充氣堤壩、錦田河的紅樹林及南生圍錦田河，讓公眾了解香港的水浸原因和政府採用的防洪策略。                                                           | 黃嘉文姑娘 |                                                                                           |
| 運用和諧粉彩，用手指繪畫不同的圖畫，放鬆心情，減輕生活壓力。                                                                                                | 楊奕生先生 |                                                                                           |
| 是次活動誠邀註冊中醫師親臨講解，帶領大家認識自己的體質，學習如何透過「氣血調理」與「穴位按摩」，由內而外趕走疲憊，重拾好氣色與健康活力。一起學習以中醫角度護養身體，好好關愛自己。                                     | 楊鳳韻姑娘 | 活動由註冊中醫林家揚醫師主講。                                                                           |
| 邀請大家暫時放下繁雜家務，為自己安排一段輕鬆自在的專屬時光。在小組中，體驗親手製作「花藝主題擴香石」，調適身心，舒緩壓力。擴香石無需加熱即可擴散香氣，既環保又安全實用。可因應心情或需要，配搭不同的香氣使用，讓淡淡的香氣為生活增添品味，帶來愉悅好心情。 | 楊鳳韻姑娘 |                                                                                           |
| 讓參加者暫時放下家庭、照顧者的角色，將專注力投放在皮革製作手作過程中，享受一段專屬於自己的療癒與減壓時光。                                                                         | 王可欣姑娘 | <ul style="list-style-type: none"> <li>製作八達通套、散子包。</li> <li>初學者 / 未曾參加中心皮革班優先。</li> </ul> |
| 小組運動除了可以促進身心健康，還提供一個平台讓南青街坊連結，交流社區資訊，聊聊心事，加強支援網絡。                                                                             | 黃嘉文姑娘 |                                                                                           |

## 個人成長活動

| 編號 | 活動名稱 | 日期/時間/節數 | 舉行地點 | 對象 | 名額 |
|----|------|----------|------|----|----|
|----|------|----------|------|----|----|

|    |                 |                                                                                      |     |                 |    |
|----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|
| 24 | 心連心·齊照顧 - 心靈掛飾站 | 20.11.2026 (五)<br>27.11.2026 (五)<br>4.12.2026 (五)<br>11.12.2026 (五)<br>上午10:00-11:30 | 本中心 | 區內人士<br>(照顧者優先) | 8名 |
|----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|

|    |              |                                 |    |      |     |
|----|--------------|---------------------------------|----|------|-----|
| 25 | 減壓一日遊 - 暢遊西貢 | 28.11.2026 (六)<br>上午9:30-下午4:30 | 西貢 | 區內人士 | 25名 |
|----|--------------|---------------------------------|----|------|-----|

|    |                     |                                 |     |      |     |
|----|---------------------|---------------------------------|-----|------|-----|
| 26 | 冬至飲食健康指南 - 避免消化不良講座 | 11.12.2026 (五)<br>上午10:00-11:00 | 本中心 | 區內人士 | 20名 |
|----|---------------------|---------------------------------|-----|------|-----|

|    |                   |                                                                      |     |                 |    |
|----|-------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|
| 27 | 心連心·齊照顧 - 療癒紙盆栽小組 | 15.12.2026 (二)<br>18.12.2026 (五)<br>上午10:00-11:00 及<br>上午11:15-12:15 | 本中心 | 區內人士<br>(照顧者優先) | 8名 |
|----|-------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----|

內容/性質

負責職員

備註

大家忙於照顧家人，很容易在不經不覺間忽略了自己的感受及需要？讓我們一同放下平日的照顧壓力，製作節日吊飾，透過藝術創作中了解自我關懷的方法，學習放輕腳步關愛自己，好好聆聽自己的需要。

何曉昕姑娘

早上參觀獅子會自然教育中心，了解自然生態；下午到西貢市中心及海濱市集閒逛，輕鬆一天行，緩解生活壓力。

楊奕生先生

旅遊車接送往返西貢，參加者自備午餐。

「冬至」飲食注意事項最後召集！講座會介紹常見腸胃不適的原因及處理方法，以及一些危險病徵，以幫助大家避免脹氣及消化不良。

黃嘉文姑娘

與衛生署長者健康外展隊合辦。

透過製作綠意盎然的紙盆栽，讓參加者能暫時喘息，專注地設計植物，減輕生活壓力，打造心內的療癒綠洲。

黃嘉文姑娘

## 家庭支援計劃活動

| 編號 | 活動名稱 | 日期/時間/節數 | 舉行地點 | 對象 | 名額 |
|----|------|----------|------|----|----|
|----|------|----------|------|----|----|

|    |          |                                                                      |     |        |     |
|----|----------|----------------------------------------------------------------------|-----|--------|-----|
| 28 | 家庭支援大使會議 | 14.10.2026 (三)<br>25.11.2026 (三)<br>15.12.2026 (二)<br>上午11:00-中午1:00 | 本中心 | 家庭支援大使 | 15名 |
|----|----------|----------------------------------------------------------------------|-----|--------|-----|

|    |             |                                |    |        |     |
|----|-------------|--------------------------------|----|--------|-----|
| 29 | 家庭支援大使親子遊大澳 | 5.12.2026 (六)<br>上午9:15-下午4:00 | 大澳 | 家庭支援大使 | 30名 |
|----|-------------|--------------------------------|----|--------|-----|

|    |               |                                 |       |        |     |
|----|---------------|---------------------------------|-------|--------|-----|
| 30 | 家庭支援大使親子家庭樂遊遊 | 29.12.2026 (二)<br>上午9:30-下午4:00 | 蝴蝶灣公園 | 家庭支援大使 | 30名 |
|----|---------------|---------------------------------|-------|--------|-----|

內容/性質

負責職員

備註

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。

傅強先生

讓家庭支援大使在假期期間一起親子郊遊，並讓義工們嘗試在活動前策劃活動帶領遊戲，提升大家的能力感，促進大家的溝通和合作，加強團隊精神，強化服務社區的理念。

傅強先生

參加者須要上午9:15在青衣城集合出發，逾時不候，並要自備車費及午餐費用。回程於下午4:00在東涌港鐵站解散。

透過團體活動，讓家庭支援大使發揮團隊力量，及掌握帶領互動活動的技巧，增強團隊合作與溝通能力，也讓義工們嘗試各項熱身遊戲，並從中體會到活動對促進溝通、活化氣氛和建立團隊精神的正面效果。

傅強先生

參加者須要上午9:30在荃灣南豐中心59M巴士總站集合出發，逾時不候，並要自備車費及午餐費用。回程於下午4:00在南豐中心59M巴士總站解散。

## 中心服務 推廣活動

### 心連心。齊照顧 - 長青街站

日期：23.11.2026 (一)  
時間：上午10:00-中午12:00  
地點：長青巴士總站  
對象：區內人士  
名額：30名  
內容：透過展覽、攤位、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，向社區傳達關懷，鼓勵有需要及隱蔽人士接受服務。

負責職員：傅強先生

### 心連心。齊照顧 - 長康街站

日期：7.12.2026 (一)  
時間：上午10:00-中午12:00  
地點：長康邨康順樓巴士站  
對象：區內人士  
名額：30名  
內容：透過展覽、攤位、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，向社區傳達關懷，鼓勵有需要及隱蔽人士接受服務。

負責職員：傅強先生

### 「家庭支援大使」全年招募

日期：全年度  
地點：本中心  
對象：區內人士  
名額：不限  
內容：想為自己的社區出一分力，同時擴闊視野，助人自助？只要你願意付出時間服務社群，歡迎你登記成為「家庭支援大使」。本計劃將定期舉辦義工培訓及交流聚會，藉以增強家庭支援大使服務社區的信心和能力。

負責職員：傅強先生

### 「顧客聯絡小組」全年招募

日期：全年度 (每季一次聚會)  
地點：本中心  
對象：中心服務使用者  
名額：不限  
內容：透過定期聚會，讓參加者對中心及社區服務有更多認識，並藉此收集服務使用者的意見，持續提升服務質素。

備註：參加者會安排進行組前面談。  
負責職員：曾嘉盈姑娘

## 投身護理行業 用溫度照亮他人！

隨著社會需求不斷增長，香港的護理團隊急需充滿熱誠的你加入，一同為有需要的人提供支援。請即邁進第一步，瀏覽勞工處網頁，搜尋「護理員」的職位空缺吧！



SAT 六

FRI 五

THU 四

WED 三

TUE 二

MON 一

SUN 日

10月 2026  
October

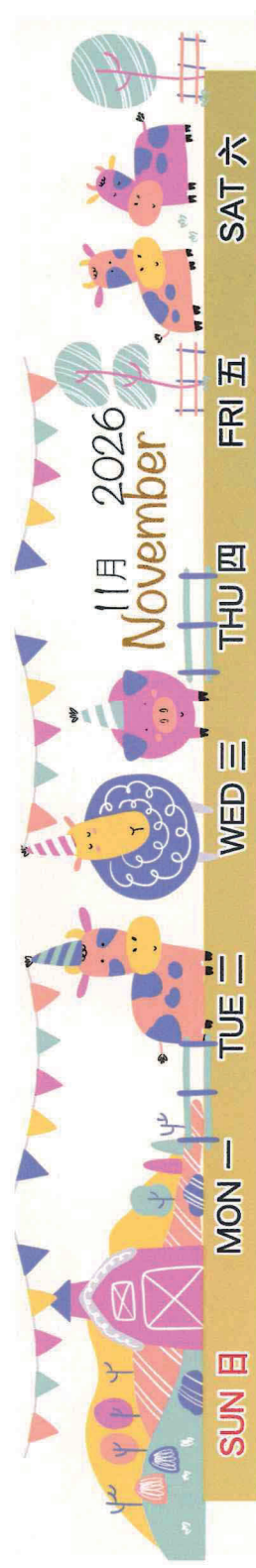
|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3  | 2  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 31 |
| 10 | 9  | 7  | 6  | 5  | 4  | 11 | 18 |
| 17 | 16 | 14 | 13 | 12 | 10 | 25 | 31 |
| 24 | 23 | 21 | 20 | 19 | 18 | 25 | 31 |
| 31 | 30 | 28 | 27 | 26 | 25 | 31 | 31 |

黃色部份為外出活動

紅色部份為親子活動

藍色部份為長者活動

綠色部份為兒童活動



11月 2026  
November

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

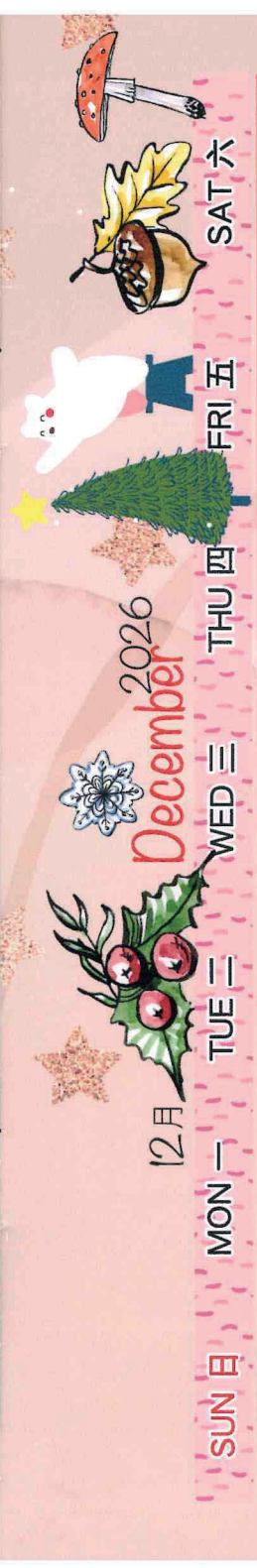
|    |                                    |                                                            |                  |                  |                                        |                  |
|----|------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------|------------------|
| 1  | 2                                  | 3                                                          | 4                | 5                | 6                                      | 7                |
|    |                                    | 身心充電站 - 「慢」步心靈花園<br>身心充電站 - 擴音花語好聲音小組                      |                  |                  | 身心充電站 - 「慢」步心靈花園                       | 正向家庭小種子 - 日式零食製作 |
| 8  | 9                                  | 10                                                         | 11               | 12               | 13                                     | 14               |
|    | 助「長」健康 - 低糖飲食初探2                   | 身心充電站 - 「慢」步心靈花園<br>擴音花語好聲音小組                              | 心連心、齊照顧 - 簡易皮革製作 |                  | 身心充電站 - 「慢」步心靈花園                       |                  |
| 15 | 16                                 | 17                                                         | 18               | 19               | 20                                     | 21               |
|    |                                    | 助「長」健康 - 低糖飲食初探2                                           | 心連心、齊照顧 - 簡易皮革製作 | 助「長」健康 - 腸胃記2026 | 家庭餐一餐 (11月)<br>助「長」健康 - 長者常見健康及護理講座    | 正向家庭小種子 - 皮革八達通套 |
| 22 | 23                                 | 24                                                         | 25               | 26               | 27                                     | 28               |
|    | 助「長」健康 - 腸胃記2026<br>心連心、齊照顧 - 長壽街站 | 身心充電站 - 家長餐一餐 (11月)<br>身心充電站 - 擴音花語好聲音小組<br>身心充電站 - 羽毛球餐一餐 | 家庭支展大使會議         | 助「長」健康 - 低糖飲食初探2 | 身心充電站 - 家長餐一餐 (11月)<br>心連心、齊照顧 - 心靈掛飾站 | 減壓一日遊 - 佛羅西員     |
| 29 | 30                                 |                                                            |                  |                  |                                        |                  |
|    | 助「長」健康 - 低糖飲食初探2                   |                                                            |                  |                  |                                        |                  |

藍色部份為兒童活動

綠色部份為長者活動

紅色部份為親子活動

黃色部份為外出活動



12月 2026  
December

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

THU 四

FRI 五

SAT 六

|    |                |                                |    |    |                                                               |                                        |
|----|----------------|--------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|    |                | 1                              | 2  | 3  | 4                                                             | 5                                      |
|    |                | 身心充電站 - 家長餐一餐 (12月)            |    |    | 身心充電站 - 家長餐一餐 (12月)<br>心連心、齊照顧 - 心靈掛飾站                        | 身心充電站 - 聖誕餐一餐<br>家庭支援大使 - 親子遊大賞        |
| 6  | 7              | 8                              | 9  | 10 | 11                                                            | 12                                     |
|    | 心連心、齊照顧 - 長壽街站 | 身心充電站 - 家長餐一餐 (12月)            |    |    | 身心充電站 - 家長餐一餐 (12月)<br>心連心、齊照顧 - 心靈掛飾站<br>冬至飲食健康指南 - 避免消化不良講座 |                                        |
| 13 | 14             | 15                             | 16 | 17 | 18                                                            | 19                                     |
|    |                | 心連心、齊照顧 - 廣福紙盒義賣小組<br>家庭支援大使會議 |    |    | 心連心、齊照顧 - 廣福紙盒義賣小組                                            | 正向家庭小種子 - 親子初探型 四喜年羹<br>助「長」健康 - 好味又健康 |
| 20 | 21             | 22                             | 23 | 24 | 25                                                            | 26                                     |
|    |                |                                |    |    | 聖誕節                                                           | 聖誕節後第一個周日                              |
| 27 | 28             | 29                             | 30 |    |                                                               |                                        |
|    |                | 家庭支援大使 - 親子家庭樂遊                |    |    |                                                               |                                        |

藍色部份為兒童活動

綠色部份為長者活動

紅色部份為親子活動

黃色部份為外出活動

## 報名、抽籤及確認流程

- 1** 由即日起至 9月12日(六)  
(星期日及公眾假期除外)  
填妥報名表格後，將表格放入  
本中心接待處的抽籤箱內。

9月15日(二)  
下午3:30  
在本中心進行抽籤。

- 3** 9月17日(四)  
在本中心告示板公佈  
抽籤結果。

- 4** 中籤家庭及人士  
9月17日(四)至 9月30日(三)  
上午10:00至中午12:00或下午2:30至4:00  
到中心辦理確認手續，  
否則當自動放棄。

### 參加者須知

- 參加者如因事未能出席活動，必須於活動舉辦前一星期與本中心職員聯絡。
- 參加者應注意各活動之集合、解散地點及時間，敬請家長依時接送子女。
- 參加者必須依照活動時間準時出席，逾時不候。
- 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。

### 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     |
|------------------|--------------|-------------|----------|
| <b>T1</b> 一號風球   | ✓ 照常開放       | ✓ 如常舉行      | ✓ 如常舉行   |
| <b>13</b> 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) |
| <b>8</b> 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 0852向本中心查詢。



## 報名須知

- 居於本中心服務範圍的人士可獲優先參加中心活動。
- 除社工轉介的個案及/或首次參加本中心活動者優先外，參加者均會以抽籤方法選出(詳見下文)。
- 報名者只可為一個家庭(本身或其他家庭成員)報名，每一家庭指兩代直系家屬。
- 參加家庭活動的中籤家庭，在確認時須出示住址證明，如最近之電費單或租咭。如不能出示有效之住址證明，本中心有權拒絕其資格。
- 所有小組/活動報名後，不能把參加資格轉讓予別人。為保障各參加者能有均等機會參加本中心活動，本中心不會接受任何理由之轉班或轉名之要求。
- 報名時，請留意每班、組及活動之日期及時間；如遇撞期，只能選擇其中一個活動。本中心概不負責，亦不會辦理任何更改手續。
- 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。
- 報名者須清楚填寫報名表，如未能準確填報資料，或填寫的資料不實或錯誤，其申請或會被取消，本中心不會另行通知申請人。
- 以上細則如有更改，恕不另行通知；另本中心有保留一切活動的最後決策權。



## 活動報名表

(每項活動請用獨立一張報名表，表格可自行影印使用)

活動編號：\_\_\_\_\_ 活動名稱：\_\_\_\_\_

### 參加者資料

姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文) 性別：男 / 女

出生年份：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ (手提)

地址：\_\_\_\_\_ (只需填寫屋苑名稱)

☐ 如希望收到郵寄活動季刊，請在空格加上 ☒ 號，並提供詳細地址。

如欲以電郵方式接收中心季刊，請電郵至「tysifscenq@swd.gov.hk」，註明「索取中心季刊」及「閣下之姓名及電郵地址」。

家庭狀況(可 ☒ 多於一項)

☐ 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) ☐ 不適用

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) | 性別 | 出生年份 | 職業/就讀年級                                                                | 與申請人關係 |
|--------|----|------|------------------------------------------------------------------------|--------|
|        |    |      | <input type="checkbox"/> 在職<br><input type="checkbox"/> 在學(就讀年級 _____) |        |
|        |    |      | <input type="checkbox"/> 在職<br><input type="checkbox"/> 在學(就讀年級 _____) |        |
|        |    |      | <input type="checkbox"/> 在職<br><input type="checkbox"/> 在學(就讀年級 _____) |        |

以往有否參加本中心活動？ ☐ 有 / ☐ 沒有

是否經由家庭支援大使介紹參加本中心活動？ ☐ 是 / ☐ 否

### 拍攝及資料使用須知：

☐ 本人知悉並同意社會福利署於活動期間進行拍攝及錄像，並同意社會福利署使用本人 / 子女的照片及錄像作活動宣傳及內部培訓用途。

本人 ☐ 同意 / ☐ 不同意 社會福利署保留本人的資料，以便向本人介紹合適的活動。

\*\* 家長同意書(如參加者年齡未滿18歲，家長必須填寫以下資料)

家長姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽署：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_



社會福利署 南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)：\_\_\_\_\_