

目List錄

學童成長路不平 父母打氣助事成	1-3
心態扭轉成長路	4
與孩子溝通錦囊	5
社區資源及求助熱線一站通 / 好書介紹	6
服務簡介及服務範圍	7
活動須知	8
2024-25年「樂融·荃家」親職學堂/	9
2024「樂融·荃家」親子填色比賽	9
2024年10-12月中心活動推廣日/	10
「老與腦有冇問題？」	10
暢敘西荃 2024/25年度 顧客聯絡小組 第三季	10
新來港互助小組 - 迎新篇	11
「開開心心學發音」言語治療家長講座	11
2024年10月至12月份中心活動	12-19
月曆	20-22
活動報名表格	23
活動報名流程/惡劣天氣下之活動安排	24

學童成長路不平

父母打氣助事成

輕鬆悠長的暑假快將結束，莘莘學子即將再次展開新學年的學習旅程！面對新的老師、同學和課程上的挑戰，除了興奮雀躍，難免會有焦慮和緊張的情緒。不少家長會望子成龍，而有許多學童亦會對自己的表現有所期望。當學童面對不同的挑戰和逆境時，或許會感到困擾、無助和絕望，甚至出現自殺念頭。每一宗學童自殺事件實在是令人心痛的悲劇。但是，我們必須明白，**學童自殺是絕對可以預防的！**父母們，就讓我們攜手一起守護子女的精神健康和寶貴生命吧！



你知道嗎？

衛生署於2024年1月公布轄下學生健康服務於2022-2023學年提供周年健康檢查服務的主要檢查結果，當中發現過往十二個月內有計劃自殺或曾試圖自殺的學生整體比率分別為2.8%及1.3%；當中中學生的比率較高，分別為3.7%及1.6%。（資料來源：衛生署）

講自殺是禁忌？

向孩子了解有關他們有沒有自殺的念頭是不會讓他們實行自殺計劃的；反之，細心聆聽並與孩子一同談論這題目有助孩子感到受關懷和理解，更能紓緩他們的壓力。

學童自殺面面睇

自殺行為是複雜現象，涉及多種成因及因果關係，當多項危險因素累積並產生相互作用，便會增加自殺傾向。另一方面，愈多的保護因素愈能夠抵禦危險因素對生命的破壞力，提高個人抗逆力。



危險因素

危險因素是指在不同方面有可能增加個人自殺傾向的因素。家長認識這些危險因素有助了解孩子的自殺風險。



保護因素

家長可以積極提升孩子的保護因素，減低孩子的自殺風險。以下是一些重要的保護因素和提升孩子抗逆力的方法：

(1) 家庭支援及凝聚力

- 多陪伴孩子、讓孩子知道你對他的關心
- 多聆聽及認同孩子的感受和困惑，避免批判及指責
- 多安排優質的親子時間，建立良好的親子關係

(2) 朋輩關係及社交支援

- 鼓勵及協助孩子結交朋友及維繫友誼

(3) 與學校及社區機構作緊密聯繫

(4) 合宜的應對及解難技巧

- 引導孩子從不同角度看待事情及學習有效的解難技巧
- 為孩子示範如何抒發情感、解難及照顧自己

(5) 正面的自尊感

- 協助孩子發展興趣，並了解自己的強項



留意自殺警號！

- 在言談、文章或美術作品等表達死亡或自殺的意念
- 尋找自殺方法
- 安頓好各樣事情，例如：轉送心愛物品
- 像要訣別般向家人或朋友說再見
- 呈現生理徵狀，例如：越來越多身體不適症狀，睡眠或飲食習慣改變等
- 情緒變化、顯著的情緒不穩
- 行為改變，例如：離群孤立、參與高危或自毀行為
- 專注及思考能力減弱、出現負面思維



如何回應子女自殺警號、自殺念頭或自殺行為？

- 保持冷靜、避免批評子女的自殺念頭
- 主動聆聽、反映感受，例如「我注意到你最近似乎悶悶不樂 ...」
- 利用開放式提問，讓孩子講述更多自己的處境，例如「你最近心情 / 頭痛情況如何？」
- 直接關心，就自殺作出提問，例如「你曾否想過自殺？」
- 表達你的關注及讓孩子知道他會得到幫助，例如「我關心你，並會與你一起尋求解決方法或幫助。」
- 引導孩子思考照顧自己的方法和應對策略，例如「你會用甚麼方法紓緩情緒？」
- 進行持續而密切的觀察
- 尋求學校及社區的專業支援，如向學校社工或所屬綜合家庭服務中心求助

如果孩子有迫切自殺風險...

- 確保孩子不會獨處
- 預防孩子的自殺行為，例如：移走利器或藥物、鎖上窗花
- 陪同孩子到醫院接受急症服務
- 在出現危及生命的緊急情況時，致電999尋求緊急支援或致電有關熱線

(資料來源：教育局 學生精神健康資訊網站)



心態扭轉成長路

成長心態 VS 定型心態

成長心態和定型心態是什麼？

成長和定型心態是由美國史丹佛大學心理學教授 Carol S. Dweck 研究出的兩種心態。

定型心態 (Fixed Mindset) :

相信人的素質是天生的，是無法改變的。總是急於證明自己的天賦，才能是否有足夠的程度，把所有成果都分為成功或失敗。

成長心態 (Growth Mindset) :

相信人的素質只是發展的起點，藉由努力、累積經驗和他人的幫助而成長。願意樂觀看待自己的所有特質。



定型心態	成長心態
逃避挑戰	擁抱挑戰
不願意嘗試高難度的工作	願意接受挑戰性的工作
輕易放棄	堅毅不屈
努力是費力，天資才是最重要	努力是有回報，也是成功的必經之路
不接納負面批評	願意從批評中學習
把他人成功視為威脅	面對他人成功是獲得激勵

來！培養孩子的成長心態吧！

相信孩子的能力

父母先要相信孩子的能力，孩子才會相信自己有能力不斷改進。從小讓孩子不斷有機會努力付出，例如幫忙家務、自行處理功課；孩子才能真正體驗自己的能力。

具體稱讚孩子

不少父母掛在嘴邊常對孩子說：「你真聰明！」「你真厲害！」其實由於稱讚不夠具體，孩子未必掌握自己做了什麼而獲稱讚。而且「聰明」「厲害」都不是努力能夠改變的特質。父母可以嘗試稱讚孩子努力的過程，例如：孩子，我見到你很有耐性地完成這份功課。

成為孩子的榜樣

孩子就是父母的一面鏡子，如果父母能讓孩子見到自己不怕失敗，願意接受挑戰，努力面對困難，孩子也會相信努力是能夠改變結果的。嘗試跟孩子分享自己努力的經歷和面對失敗的過程，讓孩子學會注重過程而非結果！

與孩子溝通錦囊

迎接新學年一家長溝通篇

主動開心，鼓勵分享



例如：

就快開學喇，你心情點呀？

切忌：否定情緒
批判感受

有咩好緊張呀！

專注聆聽，重視感受



例如：

有咩你慢慢講我知。

切忌：主觀假設
輕視表達

咁小事有咩好擔心嘅？
我得閒先再同你講！

給予肯定，加強信心



例如：

你平日咁自律，老師惡都唔駛怕，你做好本分就得啦！

你以前點樣成功解決類似問題㗎？

切忌：過份保護
打擊信心

唔駛擔心，我聽日幫你同老師講！

身體力行，齊達目標



例如：

我哋聽日開始一齊早起身，慢慢調節返個生理時鐘。

切忌：
用指責來表達關愛

暑假我叫極你早起身都唔聽！開學你實遲到！



社區資源及求助熱線

一站通



機構	電話熱線/網址
生命熱線「青少年生命專線 Youth Link」	2382 0777
香港青年協會「關心一線」	2777 8899
撒瑪利亞會中文及多種語言防止自殺熱線	2896 0000
協青社 WhatsApp 聊天服務 (24小時熱線服務)	9088 1023
香港明愛 明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊	2117 0321
	Whatsapp / Signal : 9377 3666
香港撒瑪利亞防止自殺會	
24小時情緒支援熱線 (中文及多種語言)	2389 2222
「Chat窿」	http://chatpoint.org.hk/#/home
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open嘢」	WhatsApp/ SMS : 9101 2012
香港小童群益會 夜貓Online網上青年支援隊	WhatsApp/Signal : 9726 8159 / 9852 8625
情緒通熱線	18111
明愛向晴熱線	18288
醫院管理局 精神健康熱線	2466 7350
社會福利署熱線	2343 2255

與他同行 - 認識青少年精神健康

作者：曾繁光 (著)

出版：花千樹

出版日期：07/2016

內容簡介

兒童及青少年出現了情緒問題，往往不易發現，因為他們對情緒的轉變感到迷惘和恐懼，既不肯定這是否問題，又擔心告訴大人後會被忽略或責罵。此外，年紀較小的孩子的語言表達能力尚未完全發展，未必懂得用語言表達。父母或照顧者對孩子的關心、對情緒問題的認識就十分重要了。

當孩童遇到挫折，其腦部便進入焦慮戒備狀態，若得到照顧者的安撫，侵害腦部的焦慮可能會消失，而腦部不會因為必須面對長時期的焦慮而造成永久的損害。相反，若在腦部發展期間的敏感時刻面對極大的挫折，而沒有父母的關愛中和焦慮帶來的損害，孩子便因處於焦慮下而令腦部產生毒害性的焦慮反應模式，這種神經環路建立之後，他會對往後的外在或內在刺激出現過敏反應。這種慣性的「過敏」反應會影響個人的學習、人際關係的建立、人生態度、語言發展，以至各種跟壓力有關的身體和心理毛病。



西荃灣綜合家庭服務中心



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·城匯、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

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，可在報名時即場填寫會員登記表格，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）。
4. 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，如未能準確填報資料，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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 如遇報名人數不足、天氣惡劣或其他特殊情況，本中心有權更改或取消活動。
12. 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。
13. 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。
14. 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證手續，本中心則作退出會籍論，並不獲郵寄季刊。

(2023年5月更新)

2024-2025

「樂融·荃家」親職學堂

2023-2024年度的「家悅荃晴」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，中心本年推出名為「樂融·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。

參加辦法

1. 於2024年6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2024年4月1日至2025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#，1個蓋印等於1分，如此類推。
3. 累積分數至18分或以上者，須於2025年3月交回計分咭，以便確認和統計分數，逾期遞交恕不受理。(有關遞交計分咭日期於2025年1月份季刊公布) 中心將會邀請獲確認之會員出席2025年3月份舉行之「樂融·荃家」親職學堂畢業典禮，並獲頒發嘉許證書及50元書券乙張。

*完成指標：參與小組或活動不遲到早退，小組出席最少3節。
#參加者可於活動最後一節或活動完結後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。

2024

「樂融·荃家」親子填色比賽

活動編號：TWW055/24

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(14/12/2024)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：2024年「樂融·荃家」親子填色比賽。

獎項：每組設冠、亞、季軍、優異獎五名及特別獎項三名，得獎者將獲邀出席2024-2025年「樂融·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]：葉書雅姑娘 (2439 5174) /
[小一至小三組]：何翠玲姑娘 (2413 4763)

2024年10-12月 中心活動推廣日

活動編號：TWW056/24

日期：28.8.2024 (三)、3.9.2024 (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。

負責職員：李靖雯姑娘 (2413 8927)

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。



暢紋西荃2024/25年度 顧客聯絡小組 第三季

活動編號：TWW058/24 ★1

日期：29.10.2024 (二)

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：李靖雯姑娘
(2413 8927)



「老與腦有冇問題？」

活動編號：TWW057/24 ★1

日期：18.10.2024 (五)

時間：下午3:00至4:00

地點：本中心活動室

對象：區內長者及護老者優先

名額：25位

內容：由職業治療師及社工講解年老與腦退化的關係，檢測腦退化及治療方法與及日常可預防腦退化的方案。

負責職員：李靖雯姑娘 (2413 8927)

備註：與仁濟醫院嚴徐玉珊卓智中心合辦



新來港互助小組 - 迎新篇

活動編號：TWW059/24 ★2

日期：3.12.2024 (二)、10.12.2024 (二)、17.12.2024 (二)、及24.12.2024 (二) (共四節)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心活動室或活動室(三)(待定)

對象：新來港人士 *** (來港不足3年優先)**

名額：8位

簡介：透過製作節日甜點，彼此認識及舒緩生活壓力，建立良好互助網絡。

內容：1. 透過製作不同的甜點，放鬆心情，互相認識

2. 認識區內資源，建立支援網絡

負責職員：葉書雅姑娘 (2439 5174)

備註：1. 社工轉介優先

2. 取錄名單不會公開張貼，本中心會另行通知中籤者



「開開心心學發音」言語治療家長講座

日期：20.12.2024 (五)

活動編號：TWW060/24 ★1

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心活動室

對象：育有6歲以下學前幼兒之家長 (註3)

名額：15位 *** (如不足8位參加者，活動將會取消)**

簡介：本講座協助家長認識有關幼兒的粵語發音里程及常見發音的問題，亦會介紹有關發音的家居訓練。

內容：1. 認識粵語語音結構

2. 幼兒語音發展里程

3. 構音障礙的原因及種類

4. 幼兒常見語音錯誤及訓練方法

負責職員：葉書雅姑娘 (2439 5174)

備註：1. 此活動與香港耀能協會「樂同行」家長支援服務及石圍角家長資源中心合辦

2. 由香港耀能協會「樂同行」家長支援服務 言語治療師主講

3. 育有正輪候學前康復服務/輪候評估/懷疑患有特殊學習需要之學前幼兒家長優先

4. 取錄名單不會公開張貼，本中心會另行通知中籤者。





熱門活動推介



★「樂融·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
TWW061/24 ★ 2	「慢性腰膝疼痛」 支援小組	24.10.2024 (四) 31.10.2024 (四) 15.11.2024 (五) 22.11.2024 (五) 20.12.2024 (五) (共五節) 上午9:30至11:00	本中心 活動室(三) 及活動室	長者/ 護老者	9位	是次小組教授有關腰膝疼痛的知識，並學習如何保護其腰膝，以及學習面對腰膝疼痛的方法，提升身心健康。	張穎行姑娘 2439 4657	此活動與衛生署長者健康服務協辦
TWW062/24 ★ 2	糖尿病患者的 健康飲食	5.11.2024 (二) 上午10:00至11:00	本中心 活動室	區內長者/ 護老者	15位	透過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醣質食物交換法，學會如何設計一份糖尿病患者的餐單。	葉書雅姑娘 2439 5174	此活動與衛生署長者健康服務協辦
TWW063/24 ★ 2	愛心義工 訓練小組	6.11.2024 (三) 13.11.2024 (三) 20.11.2024 (三) 27.11.2024 (三) 4.12.2024 (三) (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	
TWW064/24 ★ 2	健康快樂人生 -瑜珈研習班 (秋季)	7.11.2024 (四) 14.11.2024 (四) 21.11.2024 (四) 28.11.2024 (四) (共四節) 下午2:30至3:30	本中心 活動室	區內人士	8位	由義務瑜珈導師指導做瑜珈運動，達到減壓效果，和培養良好健身習慣。	陳蕙蔚姑娘 2439 4734	參加者需要穿輕便衣服/運動服
TWW065/24 ★ 1	甜品蜜語	5.12.2024 (四) 上午10:00至11:30	本中心 活動室(三)	區內人士	8位	透過聚會、學習製造一款甜品和分享品嚐其中的樂趣。	陳蕙蔚姑娘 2439 4734	
TWW066/24 ★ 1	聖誕樹。托回家	13.12.2024 (五) 上午10:00至11:30	本中心 活動室(三)	區內人士	8位	透過學習手製松果聖誕樹擺設，享受節日歡樂氣氛，為生活帶來一點儀式感。	何翠玲姑娘 2413 4763	



自我發展及減壓活動



★「樂融·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
TWW067/24 ★2	活力太極功八式	2.10.2024 (三) 4.10.2024 (五) 9.10.2024 (三) 18.10.2024 (五) (共四節) 上午 10:00至11:15	本中心 活動室	區內人士	12位	現代人生活忙碌，工作壓力大，隨之而來的都市病層出不窮。活力太極功簡單易學，是很好增強活力和養生的運動。	黃婉慧姑娘 2439 4595	
TWW068/24 ★1	壓力處理之認識 家中護老者的 精神壓力	8.10.2024 (二) 上午10:00至11:00	本中心 活動室	區內 護老者	15位	透過認識壓力的來源及症狀，讓生活壓力得以舒緩，達至身心靈健康。內容包括： (一) 家中護老者壓力的主要來源、症狀 (二) 長期受壓的後果 (三) 舒緩精神壓力的方法	葉書雅姑娘 2439 5174	1. 此活動與衛生署長者健康服務協辦 2. 社工轉介優先
TWW069/24 ★2	齊來歡樂跑小組	9.10.2024 (三) 16.10.2024 (三) 23.10.2024 (三) 30.10.2024 (三) (共四節) 下午4:00至5:30	雅麗珊社區 中心藍球場 (暫定) 集合地點： 本中心 活動室	區內人士	10位	跑步真的咁簡單？不正確的方法很容易受傷！現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	
TWW070/24 ★3	「天天心晴」小組	17.10.2024 (四) 24.10.2024 (四) 31.10.2024 (四) 7.11.2024 (四) (共四節) 上午10:00至11:30	本中心 活動室	區內婦女	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
TWW071/24 ★1	情花開	18.10.2024 (五) 上午10:00 至11:00	本中心 活動室(三)	區內人士	8位	藉園藝壓花手工製作，讓參與者能夠學習平和情緒，建立正面思想。	何翠玲姑娘 2413 4763	
TWW072/24 ★2	護「膚」術	22.10.2024 (二) 23.10.2024 (三) 29.10.2024 (二) 30.10.2024 (三) (共四節) 上午 10:00 至11:00	本中心 活動室(三)	區內人士	8位	認識壓力與皮膚的關連，透過手製個人護膚用品，調整肌膚及心情。	何翠玲姑娘 2413 4763	
TWW073/24 ★2	甜品速遞	5.11.2024 (二) 12.11.2024 (二) 19.11.2024 (二) 26.11.2024 (二) (共四節) 上午10:00至11:30	本中心 活動室(三)	區內人士	8位	透過學習製作簡單甜品，藉以將心意贈予家人，增進家人彼此間的感情。	鍾志威先生 2439 4201	
TWW074/24 ★2	照顧你個「腦」	6.11.2024 (三) 7.11.2024 (四) 13.11.2024 (三) 14.11.2024 (四) (共四節) 上午 10:00 至11:00	本中心 活動室(三)	區內 長者或 護老者	8位	認識老年「認知障礙症」及「抑鬱症」。透過參與園藝活動，學習及協助提升長者的感官刺激、認知能力及情緒健康，減輕照顧者壓力。	何翠玲姑娘 2413 4763	

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
TWW075/24 ★ 1	情意結	8.11.2024 (五) 上午10:00 至11:00	本中心 活動室(三)	區內人士	8位	藉製作及種植結球植物，讓參與者體驗生命成長及盼望，為生活帶來喜悅。	何翠玲姑娘 2413 4763	
TWW076/24 ★ 1	「青山」探秘之旅	25.11.2024 (一) 上午8:15至中午12:45	集合地點： 本中心 活動室 參觀地點： 青山醫院 精神健康體驗館	區內人士	18位	參觀青山醫院精神健康體驗館。透過互動展覽及VR虛擬實景，揭開青山醫院的「神秘面紗」。在認識精神健康服務的時，了解精神復元人士的需要，建設共融社區。	吳志遠先生 2439 0436 張穎行姑娘 2439 4657	請準時08:15到達本中心，逾時不候。
TWW077/24 ★ 2	整色整水	10.12.2024 (二) 11.12.2024 (三) 17.12.2024 (二) 18.12.2024 (三) (共四節) 上午10:00至11:00	本中心 活動室(三)	區內人士	8位	認識及利用素材，學習手製泡泡浴球、珪藻土杯墊、擴香石及手工香塔數款用品，愛錫自己，放鬆心情，享受健康生活。	何翠玲姑娘 2413 4763	
TWW078/24 ★ 1	開心迎聖誕 吊飾製作工作坊	17.12.2024 (二) 19.12.2024 (四) (共兩節) 上午10:00至11:15	本中心 活動室	區內人士	10位	齊來DIY聖誕飾物，讓歡欣的聖誕節日氣氛帶回家，增添家庭生活樂趣。	黃婉慧姑娘 2439 4595	

家庭及親子活動

編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象	名額	內容/性質	負責職員	備註
TWW079/24 ★ 2	靜觀與伸展操(二)	5.11.2024 (二) 12.11.2024 (二) 19.11.2024 (二) 26.11.2024 (二) (共四節) 下午3:00至4:15	本中心 活動室	育有6歲或以下學前幼兒家長*	8位	透過學習靜觀及伸展運動，讓生活壓力得以舒緩，身體心靈達致平衡。	葉書雅姑娘 2439 5174	1. 需要穿輕便衣服及自備毛巾 2. 育有正輪候學前康復服務/輪候評估/懷疑患有特殊學習需要之學前幼兒家長優先
TWW080/24 ★ 3	「和孩共處」媽媽小組	12.11.2024 (二) 19.11.2024 (二) 26.11.2024 (二) 3.12.2024 (二) (共四節) 上午10:00至11:30	本中心 活動室	區內婦女家長	10位	和子女朝夕相對，卻是愈走愈遠？此小組希望讓區內的媽媽了解子女不同階段的需要，學習正向的親子溝通及自我關懷，達至更和諧美滿的家庭。	吳志遠先生 2439 0436	1. 社工轉介優先 2. 與「和諧之家賽馬會和諧一心家暴防治中心」合辦
TWW081/24 ★ 1	「孩子情緒點搞好？」 正向家長教育講座	11.12.2024 (三) 上午10:00至11:30	本中心 活動室	3-6歲幼兒之家長	20位	3-6歲的孩子有情緒，有時大喊、有時大叫，甚至發脾氣，作為家長如何處理是好？透過講解、經驗分享及個案分析，與家長一起探討孩子不同的需要和處理孩子情緒疏導的方法。	李靖雯姑娘 2413 8927	1. 與慈慧幼苗合辦 2. 本講座內容 不適合 育有特殊教育需要的幼兒家長



★「樂融·荃家」親職學堂計劃指定活動及分數





義工活動



編號	活動名稱	日期/時間/節數	舉行地點	對象
TWW082/24	歡迎加入 【家庭支援大使】	恆常招募	本中心 活動室	年滿 18歲，對 義務工作 有興趣人士
TWW083/24 ★ 1	【家庭支援大使】 「社區展覽 暨 關懷諮詢站」 義工招募	8.10.2024 (二) 上午9:30至 中午12:00	集合地點： 本中心 活動室 服務地點： 麗城花園	家庭 支援大使
TWW084/24 ★ 1		4.12.2024 (三) 上午9:30至 中午12:00	集合地點： 本中心 活動室 服務地點： 深井	家庭 支援大使
TWW085/24 ★ 3	【家庭支援大使】 皮革小物製作班	15.10.2024 (二) 16.10.2024 (三) 22.10.2024 (二) 23.10.2024 (三) (共四節) 上午10:00至11:30	本中心 活動室	家庭 支援大使
TWW086/24 ★ 3	【家庭支援大使】 Joy 種心田 - 園藝班	6.11.2024 (三) 13.11.2024 (三) 20.11.2024 (三) 27.11.2024 (三) (共四節) 上午10:00至11:00	本中心 活動室	家庭 支援大使
TWW087/24 ★ 1	【家庭支援大使】 聖誕聯歡會	18.12.2024 (三) 上午10:00至 中午12:00	本中心 活動室	家庭 支援大使



★「樂融·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
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	
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。	伍玉冰姑娘 2439 5084 張穎行姑娘 2439 4657	
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。	陳蒨蔚姑娘 2439 4734 何翠玲姑娘 2413 4763	
8位	透過製作皮革小物，促進義工的興趣發展，並在將來的關愛活動中，製作小禮物贈予有需要人士。	吳志遠先生 2439 0436	由資深手工藝導師任教
10位	透過園藝活動(製作草頭娃娃、香草按摩棒、花葉拓印等)，鼓勵義工發展興趣，滋潤心靈，將「自我關愛」的訊息帶到社區。	吳志遠先生 2439 0436	與「基督教愛協團契」合辦
25位	讓義工在普天同慶的聖誕佳節互送祝福，促進團體溝通及凝聚力。	吳志遠先生 2439 0436	



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	名稱
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 #請圈上合適的

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 _____
			日期 _____

中心專用	正選	後備

(Rev 5/2017)



溫馨提示：如閣下之會籍於2024年10月前到期，請於報名前親臨本中心辦理會籍續期事宜。

1

28.8.2024 (星期三) 至
7.9.2024 (星期六)
填妥活動報名表格
投入抽籤箱內
(地點：本中心接待處)

2

11.9.2024 (星期三)
上午9:30 進行抽籤
(地點：本中心活動室三)
抽籤結果於翌日4:00後
放本中心接待處
供取閱

3

16.9.2024 (星期一) 至
27.9.2024 (星期五)
中籤者須親臨本中心確認
(地點：本中心接待處)
中籤名單張貼於本中心接待處
及地下大堂告示板

惡劣天氣下之活動安排

	T ₁ 風球	L ₃ 風球	▲ ₈ 或以上風球	☁️ 黃色暴雨 警告	☄️ 紅色暴雨 警告	☁️ 黑色暴雨 警告
室內活動	✓	✓	✗	✓	☎️	☔️
戶外活動	✓	✗	✗	✗	✗	✗
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	☔️

✓ 如常舉行 ✗ 取消 ☎️ 請先致電本中心查詢 (2439 5429)

1. 若中心尚未開放，活動尚未開始，中心將暫停服務，活動會取消或延期。
2. 若活動正進行中，則視乎天氣情況安排參加者暫留或離開。
3. 活動前兩小時有關訊號仍未除下，活動會取消或延期。

