

請支持
電子版

為了讓你們可得到最快最新的活動資料，
又為環保出一分力，
我們希望你們大力支持家訊電子版。
請你們用以下的回條，提供電郵地址，並交到任何一間
社會福利署屯門區的綜合家庭服務中心。

社會福利署
Social Welfare Department

2026年5月~8月

家訊
2026年3月出版

東屯門綜合家庭服務中心
屯門安定邨安定友愛社區中心2樓
電話：2476 2633
南屯門綜合家庭服務中心
屯門湖景邨湖碧樓地下1-7號及9-16號
電話：2450 1427 / 3619 1255
西屯門綜合家庭服務中心
屯門大興政府合署2樓201室
電話：2467 1034 / 3101 2310



索取或停收
「家訊」

如欲索取或停收「家訊」，請填妥下列回條，並透過郵寄、傳真或親身交回以下其中一間中心即可。
本「家訊」乃免費刊物，歡迎區內居民或有興趣人士索取。
根據【個人資料（私隱）條例】，你隨時可以書面通知本署，選擇停收「家訊」。

致：社會福利署東屯門綜合家庭服務中心（傳真：2441 8376）
社會福利署南屯門綜合家庭服務中心（傳真：2457 7465）
社會福利署西屯門綜合家庭服務中心（傳真：2469 3267）

本人現以書面通知貴署，選擇 **收取 / 停收** 免費「家訊」刊物。

姓名：_____ 聯絡電話：_____

電郵 電郵地址：_____

通訊 通訊地址：_____

日期：_____ 簽署：_____

血清素 (Serotonin)

調節情緒與生理時鐘，
帶來滿足與放鬆。

增加方法：
充足睡眠、靜觀與感恩、曬太陽、多吃含色氨酸食物（堅果、家禽、鮭魚等）

安多酚 (Endorphin)

天然止痛與減壓荷爾蒙，助你放鬆心情、減輕壓力。

增加方法：
規律運動、大笑、冥想、享用黑巧克力。

四大快樂荷爾蒙 讓身心充滿幸福能量

催產素 (Oxytocin)

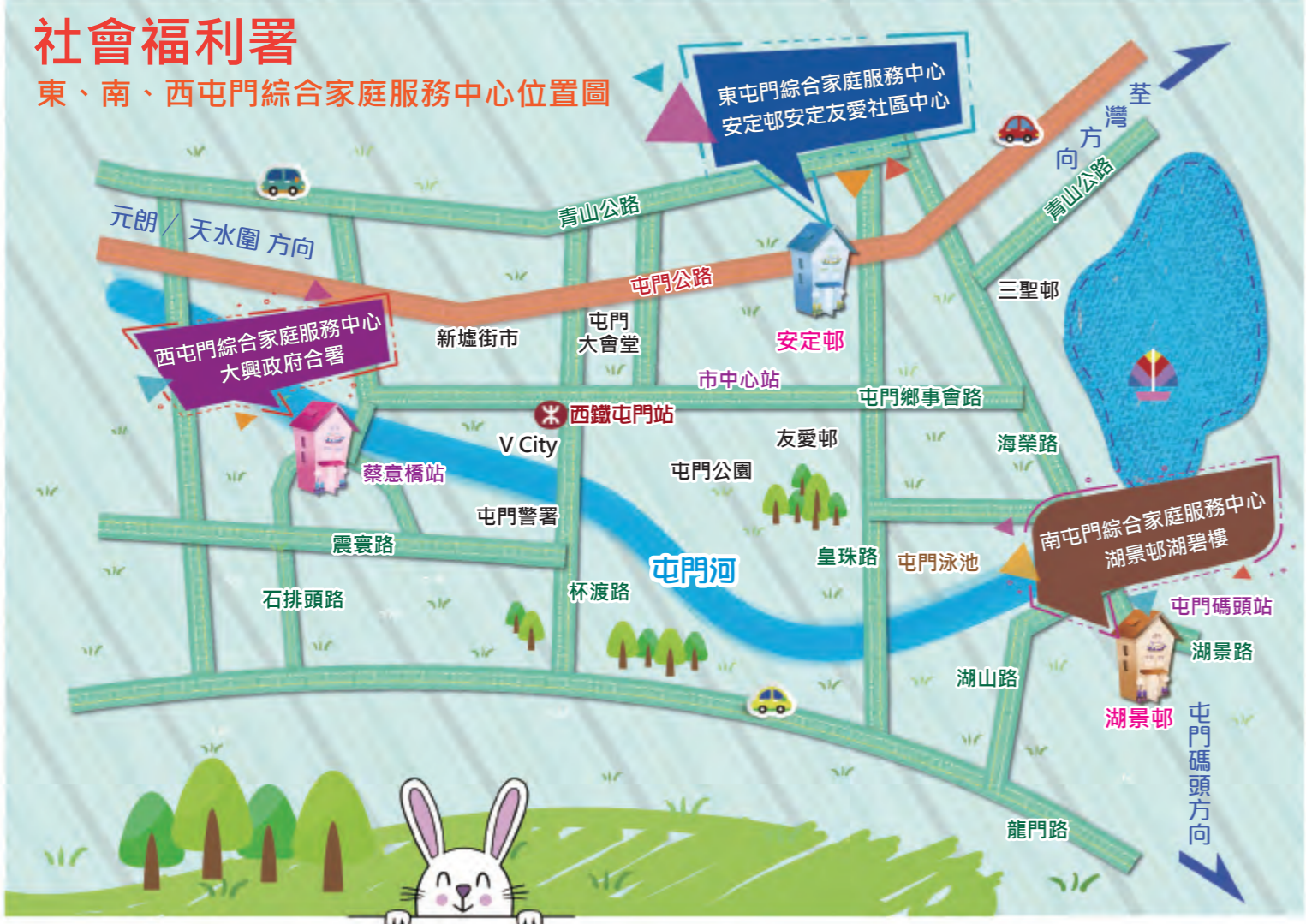
促進人際連結與信任，讓關係更溫暖，令人變得放鬆。

增加方法：
擁抱、與家人朋友相聚、與寵物互動、施予善意。

多巴胺 (Dopamine)

激發愉悅、動力與專注力，助我們實現目標。

增加方法：
設定小目標並慶祝達成、培養興趣和運動、攝取含酪氨酸食物（魚、蛋、瘦肉乳製品等）。



「好家庭學苑」活動報名程序



1. 本年度「好家庭學苑」活動不設先到先得，改為抽籤取錄。
2. 除個別單位列明特定報名方法的活動外(不須抽籤)，所有學員須往社署三間綜合家庭服務中心其中一間報名，以安排抽籤取錄。
3. 學員須按照「好家庭學苑」活動一覽表左列的「編號」填報活動報名表，每個「學員編號」在報名週只可報名參加最多**5個**活動。
4. 每個月的第二個星期為下個月活動的報名週。
5. 每個月的第三個星期三下午3時進行抽籤，抽籤地點為三間社署綜合家庭服務中心。
6. 每間社署綜合家庭服務中心會為其服務範圍內的機構抽籤(詳情請參考下表)。
7. 中籤名單會由活動舉辦單位在其中心公佈結果。未能成功中籤人士/家庭則不會獲得通知。
8. 抽籤日之後，如個別活動仍有餘額，參加者可向相關中心查詢及報名。

機構名稱	代號	地址	電話	
01. 社會福利署東屯門綜合家庭服務中心	HE	屯門安定邨安定友愛社區中心2樓	2476 2633	會員登記及查詢
02. 香港家庭計劃指導會屯門婦女會	HFP	屯門友愛邨愛勇樓417-419室	2613 2177	只接受查詢
03. 香港聖公會屯門綜合服務賽馬會青年幹線	HJC	屯門友愛邨愛樂樓120-130室地下	2451 2345	會員登記及查詢
04. 救世軍屯門東青少年綜合服務	HSA	屯門富泰邨服務設施大樓五字樓	2467 7200	會員登記及查詢
05. 社會福利署保護家庭及兒童服務課(屯門)	HFC	屯門安定邨安定友愛社區中心4樓	2618 5710	只接受查詢

(以上1-5中心舉辦的小組及活動均在 **東屯門綜合家庭服務中心** 進行抽籤)

機構名稱	代號	地址	電話	
06. 社會福利署南屯門綜合家庭服務中心	HS	屯門湖景邨湖碧樓地下1-7及9-16號	2450 1427 / 3619 1255	會員登記及查詢
07. 新生精神康復會安泰軒(屯門)	HNL	屯門湖景邨湖翠樓地下9-15號	2450 2172	會員登記及查詢
08. 香港基督教女青年會蝴蝶灣綜合社會服務處	HYW	屯門蝴蝶邨蝶翠樓地下	2466 0136	會員登記及查詢
09. 香港家庭福利會家福中心	HFW	屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104-106號	2465 6868	會員登記及查詢
10. 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心	HNA	屯門湖景邨湖光樓地下	2456 9577	只接受查詢
11. 香港善導會陳震夏怡翠軒	HYC	新界屯門龍門路蝴蝶灣公園	2618 8713	只接受查詢

(以上6-11中心舉辦的小組及活動均在 **南屯門綜合家庭服務中心** 進行抽籤)

機構名稱	代號	地址	電話	
12. 社會福利署西屯門綜合家庭服務中心	HW	屯門震寰路16號大興政府合署2樓201室	2467 1034 / 3101 2310	會員登記及查詢
13. 基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心寶田中心	HEL	屯門寶田邨寶田商場三樓301室	2462 1700	只接受查詢
14. 基督教香港信義會屯門青少年綜合服務中心兆康中心	HEL	屯門兆康苑商場二樓227號	2465 7166	只接受查詢
15. 基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心	HJF	屯門兆康苑商場三樓301號	2461 8099	只接受查詢
16. 救世軍屯門青少年綜合服務	HTM	屯門大興邨興平樓地下13至24號	2461 4741	只接受查詢
17. 香港明愛屯門綜合家庭服務中心	HC	屯門良景邨良俊樓地下1-5號	2466 8622	只接受查詢
18. 香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心樂喜聚	HSK	屯門良景邨良景綜合社會服務大樓低座地下	2465 3210	只接受查詢
19. 香港復康會社區復康網絡大興中心	HRN	屯門大興邨興昌樓26-33號地下	2775 4414	只接受查詢

(以上12-19中心舉辦的小組及活動均在 **西屯門綜合家庭服務中心** 進行抽籤)

「好家庭學苑」獎勵計劃

1. 凡參加2025-2026年度「好家庭學苑」活動，必須登記成為「好家庭學苑」的學員，登記後可獲取精美禮品一份，舊學員亦須重新登記。
2. 學員於2025年10月至2026年6月期間參加「好家庭學苑」內活動達到五項或以上，可獲頒發證書。
3. 學員參加活動可獲分數(不同項目，不同分數)，2025年10月至2026年6月期間累積最高分數的學員及其家人將獲邀參加結業禮。
4. 如學員於參加活動時因遲到、早退而未能出席活動時間達 75% 或以上者，將不給予任何分數，小組活動則以每節/全期計算。
5. 以家庭為單位的活動，家庭成員只包括直系親屬及祖父母，個別情況，可向舉辦活動之單位查詢。
6. 各活動主辦單位會於活動前以電話聯絡成功報名之申請人，未能成功報名人士則不會獲得通知。如有查詢，請聯絡有關活動的主辦單位。
7. 家庭 / 親子活動只計一次分數；個人活動，例如講座，則可每人(合乎參加資格人士)計一次分數。
(學員須於2026年7月4日或之前將活動記錄冊交回主辦單位作統計)

注意事項

1. 除特別註明外、本計劃內所有活動費用全免。
2. 出席活動時請帶同活動記錄冊供工作人員登記。
3. 如遺失活動記錄冊，可申請補發，費用全免，但已獲發的分數則無法追溯。
4. 除收到學員於活動前通知外，本計劃的統籌單位可把活動紀錄(包括相片、錄影、錄音...等)刊登或發佈於社會福利署的媒體(包括刊物、網頁、影視媒體...等)。
5. 「好家庭學苑」學員須為屯門區居民。
6. 其他注意事項，請參考本刊物第3頁。
7. 同住家庭成員只可登記一本活動記錄冊。

社會福利署 轄下 綜合家庭服務中心

活動 申請須知



1. 報名方法：申請人必須親自到主辦活動的綜合家庭服務中心接待處填寫報名表格，電話報名恕不接受。
2. 申請人及其家庭於報同一項活動時只需遞交一份申請表，重覆申請將會被取消資格。
3. 有關抽籤的各項安排：
 - 抽籤由最少二名職員負責，地點請留意各中心通告。歡迎有關活動已報名人士到場監票，逾時不候。
 - 抽籤結果將張貼於中心佈告板，申請人需自行查閱抽籤結果。中籤者恕不個別通知。
 - 提供錯漏、虛假或未能提供足夠資料的參加者，其參加資格將被取消。
4. 活動一經報名，不得轉讓、更改或調動。
5. 若活動不能如期舉行，個別中心將按照自訂的機制安排補辦或取消活動。
6. 所有活動報名和內容以中心最後公告為準。
7. 對於是否接納參加者的申請及活動名額事宜，中心保留最終決定權。
8. 以上資料如有更改，恕不另行通知。
9. 除收到參加者事前以中心指定的表格特別聲明外，中心可把活動的記錄(包括相片、錄影、錄音)刊登或發佈於社會福利署的媒體(包括刊物、網頁、影視媒體...等)。

惡劣天氣下的 活動安排

為保障中心服務使用者的安全，所有活動舉行前兩小時，凡天文台發出雷暴、風暴或暴雨警告訊號，社會福利署屯門區各綜合家庭服務中心的室內活動及戶外活動將作如下安排：

天氣情況	中心室內活動	戶外活動
一號風球 T₁	照常進行	水上活動取消
三號風球 L₃	兒童及親子活動取消，成人活動照常進行	取消
八號風球 ▲₈	取消，如： 上午7時前改掛三號風球，成人日間活動照常進行 正午12時前改掛三號風球，成人下午活動照常進行 下午5時前改掛三號風球，成人晚上活動照常進行	取消
黃色暴雨警告	照常進行(家長須留意天氣變化)	取消
紅色暴雨警告	照常進行(家長自行決定讓兒童出席活動，但出席的兒童須由成人護送下離開中心)	取消
黑色暴雨警告	正常進行中的活動如常，未開始之活動暫停進行。 (參加者應留在安全地方直至黑色暴雨警告訊號除下。在安全情況下，兒童須由成人護送下離開中心)	取消
雷暴警告	在天氣情況許可下，中心室內活動、參觀、日營及度假營的室內活動照常進行。	水上及野外活動(如遠足及戶外旅行等)取消

●如因惡劣天氣影響而未能如期舉行的活動，中心會視乎實際情況決定活動是否補辦。

《連繫·富泰》 共融日



海洋公園 親子同樂日





「好家庭學苑」 2025-26年度結業禮

本年度的結業禮暫定於
2026年7月18日(星期六)舉行，
「好家庭學苑」工作小組
在7月上旬會邀請

累積最高分數的學員及其家人出席，
並頒獎予最高分數的5名學員；
當日還會頒發

好家庭學苑2025-2026年度
「相伴成長·共創未來」感謝咭
設計比賽的獎項。

「好家庭學苑」工作小組現正積極籌備結業禮，
請密切留意各參與「好家庭學苑」機構
稍後公佈的詳情，
期待結業禮當天與你見面。

好家庭學苑

2026年5月至6月活動一覽表

5月份活動 (以下活動由2026年4月1日上午10時開始接受報名，除特別註明外，報名以抽籤形式取錄。
抽籤日期為2026年4月15日下午3時，抽籤地點請參考「好家庭學苑」活動報名程序。)

講座系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HFW1	如何跟SEN孩子說離婚 [香港家庭福利會家福中心]	父母分開，孩子內心有無數個想法，更何況是有特別學習/情緒需要的孩子。家長應如何向孩子說父母離婚的事實呢？此活動內容如下： 1) 如何告知子女離婚 2) 離婚對子女的影響 3) SEN孩子特質與面對轉變的關係 4) 如何回應子女需要 5) 孩子常見疑問及擔憂	07.05.2026 (星期四)	下午 2:00-3:30	ZOOM	離異家長 (有12歲以下及懷疑或評估有特殊學習需要的學童家長優先)	15	20分
HTM2	愛的五種語言 - 親子溝通篇 [救世軍屯門青少年綜合服務]	學習利用「愛的五種語言」建立正面親子溝通及教養模式。	08.05.2026 (星期五)	晚上 7:30-8:30	大興邨 興平樓 地下13-24號	區內育有 6-24歲兒童/ 青少年之家長	15	10分
HFW3	「高情緒管教是好事壞？」 家長講座 [香港家庭福利會家福中心]	離異家長照顧孩子，難免遇到不同的壓力及情緒。講座希望陪同家長探討兒童的發展需要，不同教養模式和家庭狀態對孩子的影響，檢視自己的狀態，學習守護兒童的概念和有效管教。	14.05.2026 (星期四)	上午 10:00-11:30	ZOOM	離異家長 (有18歲以下的學童家長優先)	15	20分
HFW4	專注有SENse家長講座 [香港家庭福利會家福中心]	呢個世代要「專心做好一件事」，宇宙級難度。除了專注打機，父母還可以如何實踐，培養孩子和專注成為好朋友。	19.05.2026 (星期二)	上午 9:30-11:00	ZOOM	離異家長 (有12歲以下及懷疑或評估有特殊學習需要的學童家長優先)	12	20分
HFP5	「關懷聽覺」講座 [家計會屯門婦女會及 奧迪慈善基金 合辦]	了解弱聽成因和影響，保護聽覺小貼士，改善聽力方法及與聽障人士溝通的技巧。	28.05.2026 (星期四)	上午 11:45-12:45	友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上居民	15	10分

小組系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HFW6	「星星補習社」 義工導師訓練 [香港家庭福利會家福中心]	星星補習社將於暑假為離異家庭中有特別學習需要的學童提供功課輔導，給予兒童正面和愉快的學習及成長經驗，增加學習動機。 現於活動前進行義工訓練，內容包括了解及掌握義工服務的技巧、探討兒童行為表現與情緒關係、提升對兒童的認識。	04.05.2026- 06.05.2026 (星期一-及三) 共2節	早上 10:00-12:00	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104 - 106號)	18歲以上 社區人士	20	每節 20分
HFW7	放鬆心情·兒童和諧 粉彩體驗班 [香港家庭福利會家福中心]	畫班可引發小朋友對畫畫的好奇心、發揮創意力、放鬆心情，創作不同效果的畫作。過程更讓小朋友用手指直接繪畫，提升小肌肉及手眼協調能力。 HK\$30/位 負責職員：雯姑娘 (已獲取JPHAA準指導師證明)	22.05.2026- 29.05.2026 (逢星期五) 共2節	下午 4:00-5:30	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104 - 106號)	6-12歲 之兒童	4	共20分
HC8	「同樂·童學」 親子Playgroup 3.0 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	透過有系統及切合生活之主題式活動，促進幼兒大小肌肉、五感、語言、認知能力等方面發展，提升孩子自信心。 遊戲中提供親子一同玩樂的機會，在家長鼓勵下，讓孩子在安全環境中自由地探索，從而建立健康親子關係。 (收費：\$400/一對親子)	23.05.2026- 30.05.2026- 13.06.2026- 20.06.2026 (逢星期六) 共4節	上午11:00 - 中午12:00	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5 會議室	親子	2對	10分一節



親子活動系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HF9	「童玩·童學」幼兒親子 Playgroup 5月份 (適合12至23個月幼兒) [香港家庭福利會家福中心]	本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲、音樂律動、手工、社交群體活動等，提升幼兒的專注力、常規及自理能力，鍛煉大小肌肉等，為即將入學的寶寶作好準備。 費用：\$480 負責職員：雯姑娘	07.05.2026 14.05.2026 21.05.2026 28.05.2026 (逢星期四) 共4節	上午 10:40-11:40 或 上午11:50 - 中午12:50	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104 - 106號)	育有 12至23個月 幼兒的家長	2對 親子	完成4節， 每個家庭 可獲20分
HF10	「童玩·童學」幼兒親子 Playgroup 5月份 (適合24個月至入讀K1前幼兒) [香港家庭福利會家福中心]	本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲、音樂律動、手工、社交群體活動等，提升幼兒的專注力、常規及自理能力，鍛煉大小肌肉等，為即將入學的寶寶作好準備。 費用：\$480 負責職員：雯姑娘	07.05.2026 14.05.2026 21.05.2026 28.05.2026 (逢星期四) 共4節	上午 9:30-10:30 (上午班) 或 下午 2:05-3:05 (下午班) 備註： 所有下午班的Playgroup 小組，必須待 上午班滿額後 才能報讀。	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104 - 106號)	育有 24個月至 入讀K1前幼兒 的家長	2對 親子	完成4節， 每個家庭 可獲20分
HF11	幸福之「觸」：親子按摩瑜珈體驗 [香港家庭福利會家福中心]	透過親子按摩，與孩子一同享受親密連結之餘穩定孩子情緒及專注。同時體驗親子瑜珈，增進彼此感情及互動，放鬆身心，享受溫暖親子時光！ 費用：\$20/位 (來回車費)	16.05.2026 (星期六)	上午 9:30-12:30	崇德家福軒 -家庭退修中心 (新界大埔 大埔公路 4010地段 下黃宜坳村)	育有5-12歲 孩子的 離異家庭 (懷疑或評估 有特別學習/ 情緒需要的 學童家長優先)	6-8對 親子	20分
HTM12	家庭 - 一步一世界 (Family - Trail of World Need) [救世軍屯門青少年綜合服務]	認識貧窮、難民等社會議題，為世界出一分力。每位小童將獲「公平貿易小禮物」一份。活動包括自由參觀及親親小羊時間。 收費：\$100	16.05.2026 (星期六)	下午 1:00-6:00	本中心/ 國際十字路會	區內 6-12歲兒童 及家長	20	10分

其他

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HW13	輕鬆「兒」「孫」樂-祖父母/父母訓練班 [西屯門綜合家庭服務中心及家福會多代家庭教育及支援計劃合辦]	1.讓祖父母/父母學習管教的知識及溝通技巧，提升照顧的信心。 2.在家庭內建立良好有效的多代溝通，促進多代家庭姻親共融的互補、分工及合作。 3.學習運用現代資訊科技工具，促進多代家庭姻親共融促進和諧的家庭關係。	29.04.2026- 20.05.2026 (逢星期三) 共4節 (注意上課 日期由 4月29日開始)	上午 10:00-11:30	大興 政府合署 202室	區內祖父母/ 父母 (祖父母及 社工推薦 優先)	10	每節10分 (參加者在 完成小組前 後問卷調查 後，有機會 獲得\$50 超市禮券)
HTM14	深度放鬆 [救世軍屯門青少年綜合服務]	透過靜觀體驗及深度肌肉放鬆練習，在母親節前夕送自己一份滋潤身心靈健康的禮物。活動設有6-12歲託兒服務。 收費：\$20	09.05.2026 (星期六)	上午 10:30-12:00	大興 興平樓 地下13-24號	育有6-24歲 兒童/青少年 之母親	10	10分
HS15	愛相聚之禪繞畫創作工作坊 [南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦]	透過重複簡單的圖案(點、直線、弧線等)來達到放鬆、減壓和提升專注力的效果，而創作過程也可體會自我關懷的方法。	20.05.2026 (星期三)	下午 2:30-4:00	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心 安泰軒	4 - 4	10分 - -
HC16	男士密密對之夜 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	長路漫漫，男士或許習慣把壓力藏在心底？有些話題可能男士才明白，小組邀請各位男士一齊密密對，盡訴心中情。 (收費：全免)	29.05.2026- 28.08.2026 (逢星期五) 共2節	晚上 7:30-9:00	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號 禮堂	男士	4	只有 29.05.2026 一節可計 10分
HS17	愛相聚之照顧者的自我關懷 [南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦]	由社工講解照顧者的精神健康狀況，如何舒緩壓力，及時關顧自己的情緒。	30.05.2026 (星期六)	上午 10:00-11:00	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心 安泰軒	10 - 10	10分 - -



6月份活動 (以下活動由2026年5月4日上午10時開始接受報名，除特別註明外，報名以抽籤形式取錄。抽籤日期為2026年5月13日下午3時，抽籤地點請參考「好家庭學苑」活動報名程序。)

講座系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HW18	環保酵素 [西屯門綜合家庭服務中心及仁愛堂「綠在屯門」教育合辦]	善用廚餘果皮製作環保清潔劑，並介紹區內廚餘回收設施。(參加者需自備橙皮3個及膠樽一個(500毫升))	12.06.2026 (星期五)	下午 3:00-4:00	大興 政府合署 202室	區內10歲 以上居民	30	10分
HC19	婚內研究社 - 不內耗的親密關係 1.0 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	所謂「短期戀愛靠激情，長期相守靠清醒」，一段親密關係有人活在天堂，有人活在地獄，《婚內研究社》與你一同識別有毒親密關係，重建安全感。(收費：全免)	12.06.2026 (星期五)	晚上 8:00-9:30	Zoom (網上講座 連結會在 確認報名後， 向參加者發送)	已婚夫婦/ 準婚人士	50	10分
HSK20	一起動起來！ [香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心樂喜聚]	現代生活節奏急速，不少人都開始關注自身健康。運動不單有助改善身體狀況，亦對心理健康有正面影響。適量運動能促進關節靈活，延緩老化；同時有助身體釋放快樂荷爾蒙(安多酚)，舒緩壓力與焦慮。是次講座將由精神科護士主講，從日常生活角度分享運動與身心健康的關係，並講解如何透過合適、恆常的活動照顧身體及情緒。活動後段將有八段錦簡易體驗，親身感受低強度運動對身心的放鬆效果。	23.06.2026 (星期二)	上午 10:30-11:30	屯門良景邨 良景綜合社會 服務大樓， 低座地下	區內18歲以上 居民 (需穿方便 活動的衣服)	15	15分
HFP21	「情緒管理好·血壓不升高」講座 [家計會屯門婦女會及新生精神康復會健康心靈先導計劃合辦]	你有壓力，我有壓力，壓力大到身體響起警號？情緒管理良好確實有助於血壓穩定，預防心血管等疾病。	24.06.2026 (星期三)	上午11:45 - 下午1:00	友愛邨 愛勇樓 417-419室	區內18歲 或以上居民	15	10分
HC22	唸唸「畢」亡? [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	曾經「唸」過生存的意義？死亡代表「畢」業？還是另一個迴響？透過ZOOM網上對談節目的形式，邀請聽眾與主持一齊認識、探討和分享生命的意義。(收費：全免)	26.06.2026 (星期五)	晚上 8:00-9:15	Zoom (網上講座 連結會在 確認報名後， 向參加者發送)	有興趣 社區人士	50	10分

小組系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HC23	「園」來我可以 [香港明愛屯門綜合家庭服務中心]	透過了解植物與生命的關係，喚起參加者重塑生命的價值，從而提升智慧和抗逆力，助己助人。(收費：\$80/位)	09.06.2026- 16.06.2026- 23.06.2026- 30.06.2026 (逢星期二) 共4節	上午10:00 - 中午12:00	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號 禮堂	有興趣 社區人士	2	每節 10分

親子活動系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HF24	「童玩·童學」幼兒親子 Playgroup 6月份 (適合12至23個月幼兒) [香港家庭福利會家福中心]	本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲、音樂律動、手工、社交群體活動等，提升幼兒的專注力、常規及自理能力，鍛煉大小肌肉等，為即將入學的寶寶作好準備。 費用：\$480 負責職員：雯姑娘	04.06.2026- 11.06.2026- 18.06.2026- 25.06.2026 (逢星期四) 共4節	上午 10:40-11:40 或 上午11:50 - 中午12:50	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104 - 106號)	育有 12至23個月 幼兒的家長	2對 親子	完成4節， 每個家庭 可獲20分
HF25	「童玩·童學」幼兒親子 Playgroup 6月份 (適合24個月至入讀K1前幼兒) [香港家庭福利會家福中心]	本課程以親子形式進行，每期以生活化的主題豐富幼兒知識，透過綜合活動遊戲、音樂律動、手工、社交群體活動等，提升幼兒的專注力、常規及自理能力，鍛煉大小肌肉等，為即將入學的寶寶作好準備。 費用：\$480 負責職員：雯姑娘	04.06.2026- 11.06.2026- 18.06.2026- 25.06.2026 (逢星期四) 共4節	上午 9:30-10:30 (上午班) 或 下午 2:05-3:05 (下午班) 備註： 所有下午班的Playgroup 小組，必須待 上午班滿額後 才能報讀。	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104 - 106號)	育有 24個月至 入讀K1前幼兒 的家長	2對 親子	完成4節， 每個家庭 可獲20分
HF26	親子大集繪體驗工作坊 [香港家庭福利會家福中心]	大集繪是互動藝術，透過藝術創作，讓家庭發揮創意，同時也建立溝通和合作默契，創造出獨特的畫作。 費用：\$30/位	25.06.2026 (星期四)	晚上 6:00-7:30	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104 - 106號)	育有5-13歲 子女及管教上 感困擾的家庭	6對 親子	20分

其他

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	可獲分數
HS27	愛相聚之 滋潤湯水篇 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]	親子同學會義工教授，學習以健康食材煲湯水。活動時，義工會教授輕鬆舞蹈，從而伸展筋骨，建立健康正面的生活態度。	15.06.2026 (星期一)	下午 2:15-3:45	湖景邨 湖碧樓 地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心 安泰軒	5 - 5	10分
HF28	社交達人 [香港家庭福利會家福中心]	學習正面溝通技巧、善用「我的訊息」、聆聽技巧及正面表達情緒，齊齊做個社交達人。 費用：全免	16.06.2026 (星期二)	下午 3:30-4:30	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號)	6-12歲 的兒童	8	20分
HF29	邊玩邊學Switch party! [香港家庭福利會家福中心]	透過 Nintendo Switch 的多人遊戲，讓孩子在輕鬆有趣的氛圍中共同完成遊戲挑戰，學習表達自己、與人合作、建立社交技巧，並培養團隊精神。 費用：全免	17.06.2026- 24.06.2026 (逢星期三) 共2節	下午 3:30-4:30	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號)	6-12歲 的兒童	8	完成2節， 可獲20分
HTM30	父親節禮物DIY [救世軍屯門青少年綜合服務]	為爸爸親手製造一份充滿心意的神秘父親節禮物，在父親節向爸爸表達感恩和關愛。 收費：\$50	18.06.2026 (星期四)	下午 5:00-6:00	大興邨 興平樓 地下13-24號	區內 6-12歲兒童	10	10分
HS31	愛相聚之 處理失眠及成因 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]	由社工講解失眠的因素及解決方法。	20.06.2026 (星期六)	上午 10:00-11:00	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心 安泰軒	10 - 10	10分
HC32	男士青梅酒分享暨 自我關懷之夜 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	透過分享及品嚐青梅酒活動，與各位男士渡過一個輕鬆的星期五，共渡自我關懷之夜。 (收費：全免)	24.06.2026 (星期三)	晚上 7:30-9:00	屯門良景邨 良俊樓 地下1-5號 禮堂	男士	4	10分



東屯門綜合家庭服務中心

2026年5月至8月中心活動一覽表

報名地點：新界屯門安定邨安定友愛社區中心2樓(查詢電話：2476 2633)

注意事項：(1) 所有活動必須親身報名。(兒童活動可由家長報名)

(2) 除抽籤活動外，其他活動先到先得，報名時間上午9時正開始。

5 月份活動篇：(以下活動由2026年4月1日(星期三)起至2026年4月11日(星期六)接受報名)

[5月份活動的抽籤日期為2026年4月15日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年4月21日(星期二)下午公佈結果]

愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E1	歡樂舞蹈	參加者透過舞蹈多做運動，享受跳舞的樂趣；及學習減壓。	06.05.2026-20.05.2026、 27.05.2026-10.06.2026 (逢星期三) 共4節	上午 9:30-11:00	本中心 2樓活動室	區內18歲 或以上人士	12	* 抽籤活動 * 曾參加舞樂團活動 優先
E2	大笑瑜珈班(一)	透過熱身、體適能及大笑瑜珈，增加正能量及認識新朋友。	07.05.2026-28.05.2026 (逢星期四) 共4節	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	16	* 抽籤活動 * 請參加者自備水及穿著 合適運動服裝 * 孕婦不宜參加此小組
E3	鉤織小飾物	透過學習用鉤織的方法，鉤織出不同的小飾物，製作獨一無二的小飾物，透過製作過程，提升自信、舒緩壓力。	07.05.2026-14.05.2026、 21.05.2026-28.05.2026 (逢星期四) 共4節	上午 10:00-11:30	本中心 2樓活動室 (二)	區內居民	10	* 抽籤活動
E4	和諧粉彩 手工小組	透過日本和諧粉彩抒發內心，學習從多角度欣賞完成品，欣賞自己。	12.05.2026-02.06.2026 (逢星期二) 共4節	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E5	國畫(五)	由資深導師義務教授國畫，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	12.05.2026-02.06.2026 (逢星期二) 共4節	(A組) 下午 2:15-3:15 (B組) 下午 3:30-4:30	本中心 2樓活動室	區內18歲 或以上人士	16	* 參加者須協助準備場地、 執拾及清洗畫具 * 曾參加國畫班優先 * 抽籤活動
E6	扭扭棒手工小組 (二)	學習用簡單的材料，用不同的方法製作美麗的展品，發掘個人手藝。	22.05.2026-12.06.2026 (逢星期五) 共4節	上午 9:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E7	挑戰魔力橋 1	透過參與棋藝，舒緩情緒，渡過一個輕鬆的上午。	30.05.2026 (星期六)	上午 10:00-11:30	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動

愛家人系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E8	雙親節 康乃馨工作坊	透過小手工製作一份送給家人的禮物，表達謝意。	06.05.2026 (星期三)	上午 10:00-11:00	本中心 3樓會議室	區內居民	10	* 抽籤活動
E9	當子女機不離手	學習面對子女使用手機的技巧及心法。	19.05.2026 (星期二)	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	育有子女 的家長	12	* 抽籤活動

6 月份活動篇：(以下活動由2026年5月4日(星期一)起至2026年5月9日(星期六)接受報名)

[6月份活動的抽籤日期為2026年5月13日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年5月19日(星期二)下午公佈結果]

愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E10	布藝馬卡龍	用布藝製作出一個獨一無二的馬卡龍小包，既實用又可學習一種新知識，透過製作過程，提升自信、舒緩壓力。	04.06.2026 (星期四)	上午 10:00-12:00	本中心 2樓活動室 (二)	區內居民	10	* 抽籤活動
E11	肌肉伸展及 筋膜放鬆班 (一)	透過肌肉拉伸和利用網球工具放鬆淺層及深層肌筋膜，舒緩緊張的肌肉及筋膜，促進血液循環，改善身體健康狀況。	04.06.2026-25.06.2026 (逢星期四) 共4節	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 之前未曾參加此班組 的報名者可優先抽籤。 * 抽籤活動 * 請參加者自備水及穿著 合適運動服裝 * 請參加者自備濕紙巾 及協助清潔中心瑜伽墊 * 參加者每人獲贈網球 兩個



E12	輕黏土手工小組	用輕黏土塑造不同的藝術品，發揮個人創意。	09.06.2026-30.06.2026 (逢星期二) 共4節	上午 11:30-12:30	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E13	國畫(六)	由資深導師義務教授國畫，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	09.06.2026-30.06.2026 (逢星期二) 共4節	(A組) 下午 2:15-3:15 (B組) 下午 3:30-4:30	本中心 2樓活動室	區內18歲 或以上人士	16	* 參加者須協助準備場地、執拾及清洗畫具 * 曾參加國畫班優先 * 抽籤活動
E14	挑戰魔力橋 2	透過參與棋藝，舒緩情緒，渡過一個輕鬆的上午。	20.06.2026 (星期六)	上午 10:00-11:30	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E15	參觀 香港動植物公園	透過參觀香港動植物公園，讓參加者置身在大自然中放鬆心情。	25.06.2026 (星期四)	中午 12:00-5:30	香港 動植物公園	區內18歲 或以上人士	30	* 12:00 東家地下集合 * 12:10 出發 * 4:15 回程 * 5:30 東家解散 * 本活動需於公園內步行一段距離及階級 * 不包括午餐，自備水及穿合適衣物

愛家人系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E16	端午節手工工作坊	製作端午節手工，與家人一同分享節日的快樂。	16.06.2026 (星期二)	上午 9:30-10:30	本中心 2樓活動室	區內居民	10	* 抽籤活動

7 月份活動篇：(以下活動由2026年6月8日(星期一)起至2026年6月13日(星期六)接受報名)

[7月份活動的抽籤日期為2026年6月17日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年6月23日(星期二)公佈結果]

愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E17	彈力帶訓練班 (一)	透過使用彈力帶作肌肉鍛鍊，強化肌肉耐力。	02.07.2026-23.07.2026 (逢星期四) 共4節	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 之前未曾參加此班組的報名者可優先抽籤。 * 抽籤活動 * 請參加者自備水及穿著合適運動服裝 * 參加者每人獲贈一條彈力帶
E18	國畫(七)	由資深導師義務教授國畫，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	07.07.2026-28.07.2026 (逢星期二) 共4節	(A組) 下午 2:15-3:15 (B組) 下午 3:30-4:30	本中心 2樓活動室	區內18歲 或以上人士	16	* 參加者須協助準備場地、執拾及清洗畫具 * 曾參加國畫班優先 * 抽籤活動

8 月份活動篇：(以下活動由2026年7月6日(星期一)起至2026年7月11日(星期六)接受報名)

[8月份活動的抽籤日期為2026年7月15日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年7月21日(星期二)公佈結果]

愛自己系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E19	國畫(八)	由資深導師義務教授國畫，讓參加者透過學習國畫來舒緩情緒和壓力。	04.08.2026-25.08.2026 (逢星期二) 共4節	(A組) 下午 2:15-3:15 (B組) 下午 3:30-4:30	本中心 2樓活動室	區內18歲 或以上人士	16	* 參加者須協助準備場地、執拾及清洗畫具 * 曾參加國畫班優先 * 抽籤活動
E20	扭扭棒手工小組 (三)	學習用簡單的材料，用不同的方法製作美麗的展品，發掘個人手藝。	28.08.2026-18.09.2026 (逢星期五) 共4節	上午 9:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動

社區發展、義工服務系

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
E21	東屯門顧客服務小組茶聚	收集服務使用者對本中心的意見。	25.08.2026 (星期二)	下午 3:00-4:00	本中心 3樓會議室	本中心服務 使用者	10	* 抽籤活動



南屯門綜合家庭服務中心

2026年5月至8月中心活動一覽表

報名地點：屯門湖景邨湖碧樓地下1-7及9-16號 (查詢電話：2450 1427 或 3619 1255)
 注意事項：(1) 本中心小組及活動只接受親身報名，除抽籤活動外，其他活動先到先得。
 (2) 請留意每項活動之報名日期，報名時間由上午10時正開始。

5 月份活動篇：(以下所有活動由2026年4月1日(星期三)起至2026年4月11日(星期六)接受報名)

[5月份活動的抽籤日期為2026年4月15日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年4月16日(星期四)下午3時公布結果]

全人家庭健康系列

南屯門綜合家庭服務中心暨安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心由2012年4月開始合辦「全人健康」系列活動，目的是鼓勵區內居民關注自己、家人、鄰居及社區其他人士的身體及精神健康，除了解自己的健康狀況外，亦讓大家認識自己及家人的需要，及早尋求協助，因為祇有全人健康，家庭才會和諧，社會才會安穩。

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S1	愛相聚之 不織布相框製作 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]	透過自製可愛造型的不織布相框，讓參加者放鬆心情，渡過愉快的下午。	15.05.2026 (星期五)	下午 2:00-3:30	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民	4	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
						安泰軒	4	公開抽籤
S2	愛相聚之 長者壓力管理講座 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]	由社工講解長者該階段面對的壓力來源及其徵狀，了解壓力對身心的影響。	16.05.2026 (星期六)	上午 10:00-11:00	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民	10	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
						安泰軒	10	公開抽籤

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S3	互助互愛齊齊學 (感恩活力操) 2026年第二季A班	學習感恩活力操的舞蹈讓身體感受筋骨舒展，改善情緒，從心底裡作出感恩，感受身、心、靈之美。	07.05.2026-28.05.2026 (逢星期四) 共4節	下午 2:30-3:30	本中心 多用途室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S4	保齡球 碌出好健康 (5月份)	透過保齡球活動，鼓勵運動，減輕壓力，促進身心發展。	08.05.2026 (星期五)	上午 10:30-12:00	集合地點: 本中心 多用途室 活動地點: 美樂 保齡球場	區內18歲 或以上居民	8	-公開抽籤 -參加者須 穿著運動 衣物
S5	書法養心A組 (5-6月份)	透過書寫毛筆字學習減壓方法及認識新朋友，從而擴大生活圈子和提升個人自信心。	08.05.2026-03.07.2026 (逢星期五) 共8節 *(19.06.2026暫停)	下午 2:15-3:15	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	10	-公開抽籤 -曾參與招 財進寶揮 春創作活 動優先
S6	書法養心B組 (5-6月份)	透過書寫毛筆字學習減壓方法及認識新朋友，從而擴大生活圈子和提升個人自信心。	08.05.2026-03.07.2026 (逢星期五) 共8節 *(19.06.2026暫停)	下午 3:30-4:30	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	10	-公開抽籤 -曾參與招 財進寶揮 春創作活 動優先
S7	互助互愛齊齊學 (唱歌) 2026年第二季A班	學習歌唱技巧，透過學習唱歌來舒緩壓力，感受唱歌的樂趣。	20.05.2026-08.07.2026- 29.07.2026-19.08.2026 (逢星期三) 共4節	上午 9:30-10:30	本中心 多用途室	區內18歲 或以上居民	15	公開抽籤
S8	互助互愛齊齊學 (唱歌) 2026年第二季B班	學習歌唱技巧，透過學習唱歌來舒緩壓力，感受唱歌的樂趣。	20.05.2026-08.07.2026- 29.07.2026-19.08.2026 (逢星期三) 共4節	上午 10:40-11:40	本中心 多用途室	區內18歲 或以上居民	15	公開抽籤

6 月份活動篇：(以下所有活動由2026年5月4日(星期一)起至2026年5月9日(星期六)接受報名)

[6月份活動的抽籤日期為2026年5月13日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年5月14日(星期四)下午3時公布結果]

全人家庭健康系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S9	愛相聚之 粉彩花藝工作坊 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]	透過和諧粉彩，能平靜心靈、抒減壓力，就算沒有繪畫經驗都能完成畫作。加上配搭乾花，令作品更獨特。	24.06.2026 (星期三)	下午 2:00-3:30	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民	4	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
						安泰軒	4	公開抽籤

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S10	愛相聚之 摺摺手工花 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]	親子同學會義工教授，參加者一同製作手工花，並配搭不同的配飾，送贈家人以表謝意。	29.06.2026 (星期一)	下午 2:15-3:45	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民	4	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	公開抽籤
						安泰軒	4	公開抽籤
S11	「正向管教」 家長小組	讓家長學習「正向管教」方法，與家長一同探索內在的想法、感受與需要，由心出發，與孩子重新連結，建立良好的親子關係。	03.06.2026-24.06.2026 (逢星期三) 共4節	上午 10:00-11:30	本中心 多用途室	幼稚園及 小學家長	8	-公開抽籤 -社工轉介 優先
S12	互助互愛齊齊學 (感恩活力操) 2026年第二季B班	學習感恩活力操的舞蹈讓身體感受筋骨舒展，改善情緒，從心底裡作出感恩，感受身、心、靈之美。	04.06.2026-25.06.2026 (逢星期四) 共4節	下午 2:30-3:30	本中心 多用途室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S13	開心戳戳繡	戳戳繡又稱俄羅斯刺繡，運用毛線與專門的刺繡筆，透過戳刺的動作，將毛線戳入布料，戳成不同的線條和圖案。活動讓參加者認識俄羅斯刺繡，舒緩生活壓力。	08.06.2026-17.06.2026 (逢星期一、三) 共4節	上午 10:45-12:00	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	-公開抽籤 -未曾參加 過開心戳 戳繡小組 優先
S14	甜點工作坊 (西米羹)	透過參與製作特色甜點，並享受和體驗烹調的樂趣，參加者亦可與義工導師互相交流和分享經驗。	09.06.2026 (星期二)	下午 2:30-4:00	本中心 家政室	區內18歲 或以上居民	10	公開抽籤
S15	保齡球 碌出好健康 (6月份)	透過保齡球活動，鼓勵運動，減輕壓力，促進身心發展。	12.06.2026 (星期五)	上午 10:30-12:00	集合地點: 本中心 多用途室 活動地點: 美樂 保齡球場	區內18歲 或以上居民	8	-公開抽籤 -參加者須 穿著運動 衣物

美滿家園系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S16	糴有你喜歡	活動以針線製作靚靚的手作品，考驗大家的手眼協調。亦透過手工製作，可以與組員閒話家常，增加個人興趣及歡樂。	08.06.2026 (星期一)	上午 09:30-11:00	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	10	公開抽籤
S17	禪出色來	透過禪繞活動，一筆又一筆的創作給自己放鬆身心，療癒的效果。在專注於當下每一筆的過程中，你會發現不需繪畫基礎，也可製作一幅富有藝術感的畫作。	08.06.2026 (星期一)	上午 11:15-12:30	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	10	公開抽籤

7 月份活動篇：(以下所有活動由2026年6月8日(星期一)起至2026年6月13日(星期六)接受報名)

[7月份活動的抽籤日期為2026年6月17日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年6月18日(星期四)下午3時公布結果]

全人家庭健康系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S18	愛相聚之 冠心病的來龍去脈 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]	由護士講解冠心病成因、症狀、預防方法及了解冠心病對身體的影響。	04.07.2026 (星期六)	上午 10:00-11:00	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民	10	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
						安泰軒	10	公開抽籤
S19	愛相聚之 和諧粉彩體驗工作坊 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]	讓參加者培養新的興趣和學習減壓方法，在忙碌的生活中得到放鬆，提升參加者抗壓力。	06.07.2026 (星期一)	上午 11:00-12:30	湖景邨 湖碧樓 地下	屯門居民	4	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
						安泰軒	4	公開抽籤
S20	愛相聚之 八達通卡套工作坊 [南屯門綜合家庭服務中心、 新生精神康復會安泰軒(屯門) 及鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心合辦]	投入在專注以一針一線來製作一個屬於自己的八達通卡套，跟隨每一個步驟，最後完成一個實用的作品。	22.07.2026 (星期三)	下午 2:30-4:00	湖景邨 湖翠樓 地下 (安泰軒)	屯門居民	5	公開抽籤
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	-
						安泰軒	5	公開抽籤

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S21	互助互愛齊齊學 (感恩活力操) 2026年第二季C班	學習感恩活力操的舞蹈讓身體感受筋骨舒展，改善情緒，從心底裡作出感恩，感受身、心、靈之美。	02.07.2026-23.07.2026 (逢星期四) 共4節	下午 2:30-3:30	本中心 多用途室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤

S22	齊來鈎織	透過學習鈎織，提升參加者的能力感及發展個人興趣。	08.07.2026-23.09.2026 (逢星期三) 共12節	下午 2:15-4:45	本中心活動室	區內18歲或以上居民	8	公開抽籤
S23	書法養心A組 (7-8月份)	透過書寫毛筆字學習減壓方法及認識新朋友，從而擴大生活圈子和提升個人自信心。	10.07.2026-28.08.2026 (逢星期五) 共8節	下午 2:15-3:15	本中心活動室	區內18歲或以上居民	10	-公開抽籤 -曾參與招財進寶揮春創作活動優先
S24	書法養心B組 (7-8月份)	透過書寫毛筆字學習減壓方法及認識新朋友，從而擴大生活圈子和提升個人自信心。	10.07.2026-28.08.2026 (逢星期五) 共8節	下午 3:30-4:30	本中心活動室	區內18歲或以上居民	10	-公開抽籤 -曾參與招財進寶揮春創作活動優先
S25	甜點工作坊 (薑汁千層糕)	透過參與製作特色甜點，並享受和體驗烹調的樂趣，參加者亦可與義工導師互相交流和分享經驗。	21.07.2026 (星期二)	下午 2:30-4:00	本中心家政室	區內18歲或以上居民	10	公開抽籤

西屯門綜合家庭服務中心

2026年5月至8月中心活動一覽表

報名地點：屯門震寰路16號大興政府合署2樓201室 (查詢電話：2467 1034 / 3101 2310)

- 注意事項：(1) 所有活動必須親身報名。
(18歲以下兒童/青少年可由家長報名，65歲或以上長者可由家人報名。)
(2) 除特別注明外，所有活動均為抽籤活動。
(3) 本中心每月抽籤的時間定於當日下午3時，於203室進行，歡迎到場監票，逾時不候。
(如因特別情況有所更改，恕不另行通知，歡迎電話查詢)



8 月份活動篇：(以下所有活動由2026年7月6日(星期一)起至2026年7月11日(星期六)接受報名)

[8月份活動的抽籤日期為2026年7月15日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年7月16日(星期四)下午3時公布結果]

全人家庭健康系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S26	愛相聚之「字」我療癒工作坊 (南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦)	透過書寫放鬆身心，提升創造力和專注力。學習用科學毛筆書寫獨特的字體，從文字中能自我療癒，感受當下的平靜。	13.08.2026 (星期四)	下午 2:00-4:00	湖景邨湖翠樓地下(安泰軒)	屯門居民 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心 安泰軒	5 - 5	公開抽籤
S27	愛相聚之「刮刮樂」 (南屯門綜合家庭服務中心、新生精神康復會安泰軒(屯門)及鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心合辦)	刮畫體驗是使用竹筆或硬物刮開黑色卡表層，並勾劃出彩色的線條與圖案，成品可用作明信片。製作過程可以透過視覺及觸覺專心沉澱自己和減壓，並覺察當下的身體感覺和情緒。	22.08.2026 (星期六)	上午 11:00-12:00	湖景邨湖碧樓地下	屯門居民 鄰舍輔導會新界西日間社區康復中心 安泰軒	5 - 5	公開抽籤

自我增值系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S28	互助互愛齊齊學(感恩活力操) 2026年第二季D班	學習感恩活力操的舞蹈讓身體感受筋骨舒展，改善情緒，從心底裡作出感恩，感受身、心、靈之美。	06.08.2026-27.08.2026 (逢星期四) 共4節	下午 2:30-3:30	本中心多用途室	區內18歲或以上居民	8	公開抽籤
S29	甜點工作坊(紅豆砵仔糕)	透過參與製作特色甜點，並享受和體驗烹調的樂趣，參加者亦可與義工導師互相交流和分享經驗。	11.08.2026 (星期二)	下午 2:30-4:00	本中心家政室	區內18歲或以上居民	10	公開抽籤

顧客聯絡小組								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
S30	「南屯茶聚」顧客服務聯絡小組聚會	以茶聚形式集中中心服務使用者對中心服務的意見。	15.08.2026 (星期六)	上午 10:00-11:00	本中心多用途室	本中心服務使用者	10	公開抽籤



5 月份活動篇 (以下活動由2026年4月1日起至2026年4月11日接受報名)

5月份活動的抽籤日期為2026年4月13日(星期一)，2026年4月14日(星期二)公佈結果

自我增值系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W1	粵劇精髓(一)	1.認識粵劇演變，探考中華文化寶藏 2.揀選精彩劇目，分析人物性格及劇情特色	02.05.2026 (星期六)	上午 10:30-11:15	大興政府合署202室	區內居民	10	
W2	父母之路：親職管教 DOs & DON'Ts	1.正向管教與高情緒表達管教 2.如何建立健康親子界線 3.父母間的親職合作	04.05.2026 (星期一)	上午 10:00-11:30	大興政府合署202室	區內育有18歲以下子女的居民	15	
W3	「感恩有您」母親節小手工	慶祝母親節，以扭扭棒製作花卉	04.05.2026-11.05.2026 (逢星期一) 共2節	下午 2:00-4:00	大興政府合署302室	區內居民	8	
W4	毛絨絨春日祭(入門級)	由義務導師教授以毛毛條製作「春」字擺設，為家居增添暖暖春意	05.05.2026 (星期二)	上午 10:00-11:30	大興政府合署202室	區內居民	12	
W5	歌詞背後(一)	探討著名詞人鄭國江先生的歌詞特色，從兒歌到生活小品，分享如何塑造積極豁達的人生觀	08.05.2026-29.05.2026 (逢星期五) 共4節	下午 2:30-3:30	大興政府合署202室	區內居民	10	
W6	毛絨絨春日祭(初階級)	由義務導師教授以毛毛條製作士多啤梨盆栽擺設，為家居增添生氣	12.05.2026 (星期二)	上午 10:00-12:00	大興政府合署202室	區內居民	12	
W7	四季吃什麼	學習因應四季天時烹調出健康的菜餚，並懂得揀選合適食譜	19.05.2026 (星期二)	上午 10:00-11:00	大興政府合署202室	區內居民	25	

社區發展系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W8	國畫中作樂 5/2026	由義務導師教授國畫，讓參加者放鬆減壓，陶冶性情。	08.05.2026-15.05.2026、 22.05.2026-29.05.2026 (逢星期五) 共4節	上午10:30 - 下午12:00	大興政府合署202室	區內居民	8	社工轉介優先

6 月份活動篇 (以下活動由2026年5月4日起至2026年5月9日接受報名)

6月份活動的抽籤日期為2026年5月11日(星期一)，2026年5月12日(星期二)公佈結果

自我增值系列								
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W9	愛跳舞(一)及(二)	透過由義工導師教授舞蹈，培養跳舞興趣，幫忙強身健體和減壓放鬆。	02.06.2026-23.06.2026 & 07.07.2026-28.07.2026 (逢星期二) 共8堂	上午 09:30-11:30	大興政府合署202室	區內18歲或以上女士	12 (舊學員) 4 (新學員)	- 公開抽籤 - 參加者必需穿著輕便服裝及運動鞋
W10	歌詞背後(二)	探討著名詞人黃霑先生的歌詞風格，從廣告歌到電視劇主題曲，集體回憶香港珍貴的時代片段	02.06.2026-23.06.2026 (逢星期二) 共4節	下午 2:30-3:30	大興政府合署302室	區內居民	10	
W11	跳出好心情	透過跳舞，幫助鍛鍊肌力，和放鬆心情。	02.06.2026-23.06.2026 (逢星期二) 共4堂	下午 2:30-4:00	大興政府合署202室	區內18歲或以上女士	12	- 公開抽籤 - 參加者必需穿便服裝及運動鞋
W12	粵劇精髓(二)	1.認識粵劇演變，探考中華文化寶藏 2.揀選精彩劇目，分析人物性格及劇情特色	13.06.2026 (星期六)	上午 10:30-11:15	大興政府合署202室	區內居民	10	
W13	長者健康九式	學習長者健康操，鍛鍊身體各部份機能及心肺功能。	26.06.2026 (星期五)	上午 10:00-11:00	大興政府合署202室	區內居民	20	

社區發展系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W14	齊包端午粽2026	與家人一齊製作粽子，促進家庭關係。	08.06.2026 星期一	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內6-17歲 兒童青少年 及並家長	4個 家庭	社工轉介優先
W15	夏日美甲班2026	義工導師透過假甲片練習，教授基本修甲、彩繪等技巧。	15.06.2026-22.06.2026- 29.06.2026-06.07.2026 (逢星期一) 共4節	下午 2:15-4:15	大興政府合署 202室	區內18歲 以上居民	8	參加者須自備化妝棉

7月份活動篇 (以下活動由2026年6月8日起至2026年6月13日接受報名)

7月份活動的抽籤日期為2026年6月15日(星期一)，2026年6月16日(星期二)公佈結果

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W16	國畫中作樂 7/2026	由義務導師教授國畫，讓參加者放鬆減壓，陶冶性情。	03.07.2026-10.07.2026- 17.07.2026-24.07.2026 (逢星期五，共4節)	上午10:30 - 下午12:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	社工轉介優先
W17	粵劇精髓(三)	1.認識粵劇演變，探考中華文化寶藏 2.揀選精彩劇目，分析人物性格及劇情特色	04.07.2026 (星期六)	上午 10:30-11:15	大興政府合署 202室	區內居民	10	
W18	歌詞背後(三)	探討著名詞人盧國沾先生的細膩筆觸，分析歌詞背後深層的人生哲理，如何建立正面的生活態度	07.07.2026-28.07.2026 (逢星期二) 共4節	下午 2:30-3:30	大興政府合署 302室	區內居民	10	
W19	扭扭手中花 (一)	學習用扭扭棒製作擺設，在活動中放鬆心情	09.07.2026-16.07.2026 (逢星期四) 共2節	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內居民	8	(一)(二)班內容相同， 中籤者只能參與 其中一班
W20	扭扭手中花 (二)	學習用扭扭棒製作擺設，在活動中放鬆心情	10.07.2026-17.07.2026 (逢星期五) 共2節	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W21	「魔力橋數字牌」 小組	教授「魔力橋數字牌」，以鍛鍊思考能力，發展個人興趣，有益身心健康	20.07.2026-23.07.2026 (星期一及四) 共2節	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W22	親子導向理財小組	親子可透過互動遊戲，建立正確理財觀，學習教導兒童理財的知識和技巧。	21.07.2026-24.07.2026- 28.07.2026-31.07.2026 (逢星期二及五) 共4節	下午 3:00-4:00	大興政府合署 202室	初小親子	8對 親子	

社區發展系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W23	參觀消防局	透過親子教育活動，提升防火和安全感。	11.07.2026 (星期六)	上午 10:30-12:30	屯門消防局	6歲或以上 (親子優先)	40	集合地點： 大興政府合署202室

8月份活動篇 (以下活動由2026年7月6日起至2026年7月11日接受報名)

8月份活動的抽籤日期為2026年7月13日(星期一)，2026年7月14日(星期二)公佈結果

自我增值系列

編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註
W24	紙上樂園(一)	認識立體卡，並學會製作立體卡	06.08.2026-13.08.2026 (逢星期四) 共2節	下午 2:30-4:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	(一)(二)班內容相同， 中籤者只能參與 其中一班
W25	紙上樂園(二)	認識立體卡，並學會製作立體卡	07.08.2026-14.08.2026 (逢星期五) 共2節	下午 2:30-4:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W26	保持骨骼健康	認識骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法	14.08.2026 (星期五)	上午 10:00-11:00	大興政府合署 202室	區內居民	25	
W27	天然潤唇膏 西屯門綜合家庭服務中心及 仁愛堂「綠在屯門」教育部 合辦	以天然材料製作對環境友善的潤唇膏。	18.08.2026 (星期二)	下午 3:00-4:00	屯門 屯義街9號 「綠在屯門」	區內 10歲以上 居民	30	自備約10ml面霜盒一個

