

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。

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：_____

社會福利署

東、南、西屯門綜合家庭服務中心位置圖



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



【相伴成長，共創未來】 好家庭學苑感謝卡設計比賽

凝聚家庭力量，傳遞感恩之情。「好家庭學苑」每年皆主辦以「家」和「愛」為核心的主題比賽，致力為屯門區居民播撒幸福的種子。2025-2026 年度，我們特別推出了「相伴成長，共創未來」感謝卡設計比賽，期盼藉由小小的卡片，鼓勵大家向家人表達深藏於心的愛與關懷，並在日常中學會感恩、珍惜彼此。是次比賽參加者主要以繪畫形式，用繽紛的色彩與細膩的線條，展現了家庭聚會的歡樂、彼此扶持的感動。經過評審團的「幸福抉擇」與熱烈討論，最終共選出 4 個優異獎及 4 個入圍獎。家，是我們的避風港；愛，需要被看見與表達。現在，就讓我們一同走進這些充滿溫度的色彩世界，欣賞屯門街坊的精心傑作，感受那份真摯的家庭溫暖！



親子組別優異獎
黃淑瑩、梁志廣、梁樂天



親子組別優異獎
梁曉茵、楊希



個人組別優異獎
鄭玉娘



個人組別優異獎
鄭檢連

「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	屯門蝴蝶邨蝶聚樓地下	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2026-2027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2026年10月至2027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)，2026年10月至2027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2027年7月3日或之前將活動記錄冊交回主辦單位作統計)

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	T ₁	照常進行	水上活動取消
三號風球	L ₃	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。

【相伴成長，共創未來】 好家庭學苑感謝卡設計比賽 入圍獎



親子組別入圍獎
葉鴻斌、葉靖霖



個人組別入圍獎
盧潔瑩



親子組別入圍獎
張薇、麥銘謙



個人組別入圍獎
陳靜儀

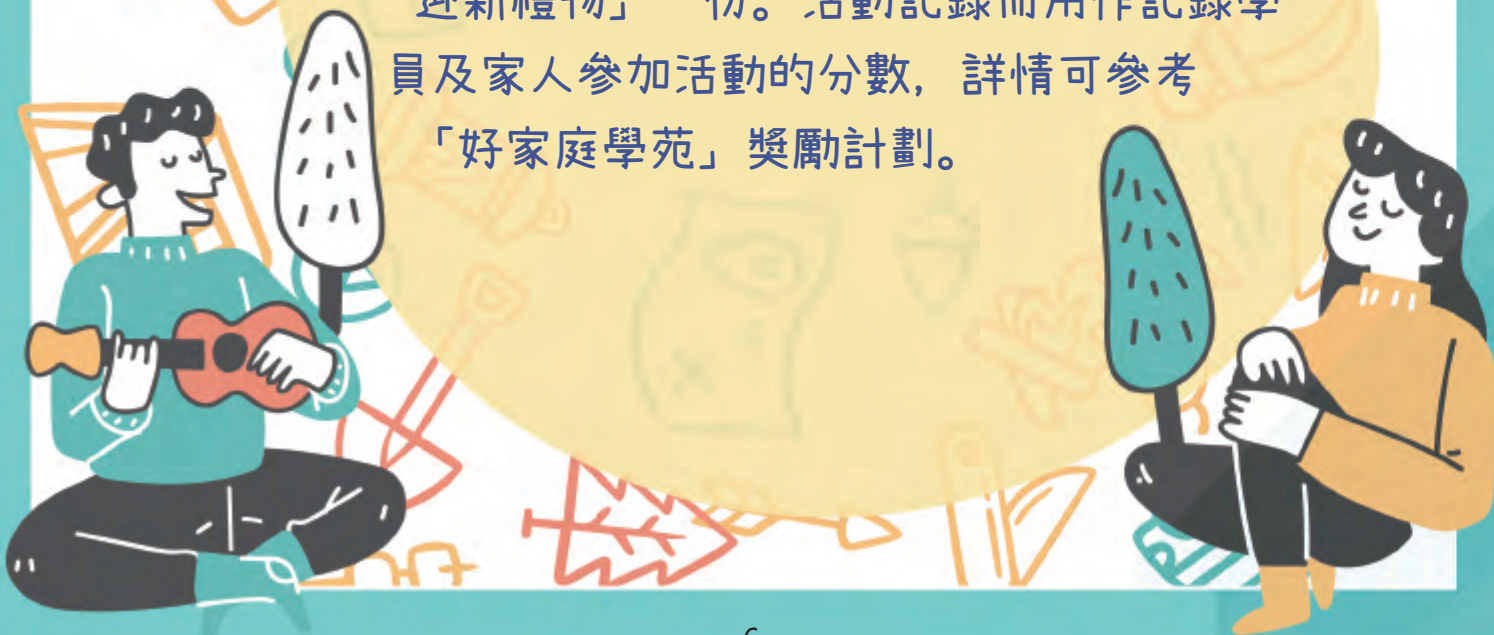


開學喇!!

2026-2027年度學員大招募

各位屯門區的街坊，十月份又到了「好家庭學苑」新學年的開始。「好家庭學苑」是一個匯聚社會福利署及區內不同的社會服務單位，攜手籌備各類型小組和活動平。我們致力推廣和諧家庭、正向思維及積極生活等訊。歡迎大家入會及踴躍參加我們的活動!

大家可於8月1日開始，親身前往「好家庭學苑」報名中心填寫及遞交登記表格，費用全免，成為學員後便可參加活動(有關報名中心資料列於本通訊第2頁)。每位學員均會獲發「好家庭學苑」活動記錄冊一本及「迎新禮物」一份。活動記錄冊用作記錄學員及家人參加活動的分數，詳情可參考「好家庭學苑」獎勵計劃。



2026-2027年度 開學禮

「好家庭學苑」工作小組現正積極籌備開學禮。

看見大家在上年度開學禮玩得十分盡興，

我們計劃今年開學禮繼續和

大家遊覽香港不同的地方，

開學禮日期暫定於2026年10月17日(星期六)舉行，

請密切留意我們稍後公佈的詳情，

期待開學後與你們見面。

好家庭學苑

2026年10月至12月活動一覽表

10月份活動 (以下活動由2026年9月7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9月16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
HS1	愛相聚之 膝頭勞損及退化講座 [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]	由一級物理治療師講解膝關節勞損及退化問題、成因、徵狀、治療及日常護理。	10.10.2026 (星期六)	上午 10:00-11:00	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民	10	10分
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	
						安泰軒	10	
HFP2	講座：茶藝體驗工作坊 [家計會屯門婦女會 及 奧迪慈善基金 合辦]	- 講解中國茶的基礎知識，提升生活品味 - 了解茶飲對身體健康的益處 - 讓參加者即場體驗沖泡茶葉的過程	14.10.2026 (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	5	10分
HFW3	「擁抱內在小孩」 家長講座 [香港家庭福利會家福中心]	透過主題性的講座陪同家長經歷育兒的酸甜苦辣，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，重新檢視自己的狀態，學習守護兒童的概念和有效管教，陪伴孩子健康成長。 費用：全免	15.10.2026 (星期四)	上午 10:00-11:30	ZOOM	育有18歲以下 子女及管教上 感困擾的家長	15	20分
HW4	環保編織手帶 [西屯門綜合家庭服務中心及 仁愛堂「綠在屯門」教育部 合辦]	探討速成時裝問題，利用廢布編織環保手帶。(參加者須自備A4尺吋的廢棄棉質布料)	16.10.2026 (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
HFW5	為高敏兒建立安全地 [香港家庭福利會家福中心]	高敏兒天性特殊敏銳，大腦內處理感知訊息的神經系統有別於一般人，所有感覺都會被放大，情緒感受都較容易被影響。面對離婚，高敏兒需要更多的支持及陪伴來適應轉變。就讓我們一同研究如何在情緒及生活安排上支持高敏兒，如何給他們兩個安穩的家。	16.10.2026 (星期五)	下午 7:00-8:30	ZOOM	離異家長 (育有12歲以下 及懷疑或評估 有特殊學習需 要的學童家長 優先)	25	20分
HFW6	《愛在夾縫中： 高衝突家庭中的 祖父母指南》 [香港家庭福利會家福中心]	當家庭陷入高衝突時，身為祖父母的您，是否常感到左右為難？看著兒女吵架感到痛心，想插手幫忙卻被嫌嘮叨，想保護孫子女又不知可從可入手...祖父母們都默默背負這些壓力和委屈。 本工作坊專為身處高衝突家庭的祖父母設計，希望陪伴您釐清家庭中的界線、學習安頓自己的情緒，並掌握如何成為孫子女情緒的「避風港」。讓我們一起用智慧與愛，為自己和家人找到最舒適的相處平衡點。	21.10.2026 (星期三)	上午 10:00-11:30	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號)	高衝突家庭中的 祖父母	12	20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
HJC7	我做到！成長小組 (初小) [香港聖公會屯門綜合服務 賽馬會青年幹線]	1. 透過活動，讓小朋友在輕鬆、支持的環境中學習與成長，建立信心。 2. 提升兒童的人際社交、情緒管理、自理能力及合作解難技巧。	09.10.2026- 16.10.2026- 23.10.2026- 30.10.2026 (星期五)	下午 4:45-5:45	香港聖公會 屯門綜合服務- 賽馬會 青年幹線 屯門友愛邨 愛樂樓地下 120-130號	就讀小一至 小三學生	6	每節 15分
HJC8	齊玩躲避盤 [香港聖公會屯門綜合服務 賽馬會青年幹線]	1. 學習躲避盤拋接技巧，再一起進行比賽。 2. 提升兒童反應及協調能力和身體靈活性。	15.10.2026- 22.10.2026 (星期四)	下午 5:00-6:00	香港聖公會 屯門綜合服務- 賽馬會 青年幹線 屯門友愛邨 愛樂樓地下 120-130號	6-10歲兒童	10	每節 20分
HC9	愛你如何說出口? [香港明愛屯門綜合家庭 服務中心]	當言語 / 文字未能輕易說出口，可曾想過用其他方法讓另一半明白自己多一點，為雙方感情增潤一番！ 費用：\$60 /位	23.10.2026- 30.10.2026- 06.11.2026 (星期五) 及 28.11.2026 (星期六) 共4節	23.10.2026- 30.10.2026- 06.11.2026 (晚上 8:00 -9:30) 及 28.11.2026 (下午 2:00-4:00)	屯門良景邨 良俊樓地下 1-5號禮堂	準婚/ 已婚人士	6	每節 10分
HFP10	講座：HKMC 退休 3 寶 [家計會屯門婦女會 及 香港按揭證券有限公司 合辦]	簡介「HKMC退休3寶」其中的「安老按揭計劃」及「保單逆按揭劃」作退休規劃安排	29.10.2026 (星期四)	下午 2:00-3:00	友愛邨 愛勇樓 417 - 419室	區內18歲 或以上居民	5	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
HFW11	萬聖節親子尋寶探索之旅 [香港家庭福利會家福中心]	內容：家長與小朋友一同化身探險家，一起展開充滿驚喜的尋寶冒險！透過「藏寶圖」、線索與互動遊戲，發現「隱藏秘密」，邊玩邊增潤親子關係。一同來創造難忘家庭回憶吧！ 活動地點：香港西區服務中心 (地址：香港西營盤第一街80號A西園) 及 西營盤海濱公園 集合及解散地點：家福中心 (屯門蝴蝶邨蝶意樓地下104-106號) 收費：\$40/位 (旅遊巴士費，大小同價)	31.10.2026 (星期六)	上午9:30 - 下午1:30	-	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	每對親子 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
HJC12	好好照顧心靈系列： 鈎針小袋手作 [香港聖公會屯門綜合服務 賽馬會青年幹線]	自己動手做手作，能有效「回到當下」，減下情緒對日常生活的困擾，提升心靈健康。機會來了，透過學習鈎針小袋，落實「自己心靈自己好好照顧」的理念。不單止可以拿走漂亮的手工藝成品，還可以帶走滿滿的滿足感。	07.10.2026- 14.10.2026- 21.10.2026- 28.10.2026 (逢星期三) 共4節	上午 10:30-12:30	大香港聖公會 屯門綜合服務- 賽馬會 青年幹線 屯門友愛邨 愛樂樓地下 120-130號興 政府合署 202室	育有6-24歲 子女之家長	10	每節10分

11月份活動 (以下活動由2026年10月5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10月14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
HFW13	如何與SEN孩子說離婚 [香港家庭福利會家福中心]	活動內容： 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	06.11.2026 (星期五)	下午 7:00-8:30	ZOOM	離異家長 (育有12歲以下 及懷疑或評估 有特殊學習 需要的學童 家長優先)	25	20分
HFW14	親子靜觀樂 [香港家庭福利會家福中心]	透過有趣的靜觀遊戲、感官探索活動及互動體驗，以親子方式共同培養專注力、覺察力與情緒管理能力。在輕鬆愉快的氛圍中，拉近親子距離，享受快樂又充實的共處時光！ 費用：全免	06.11.2026 (星期五)	下午 4:30-6:00	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號)	育有5-12歲 子女及管教上 感困擾的家庭	6對 親子	20分
HSK15	藥到病除 成藥種類多，小心咪食錯 [香港聖公會屯門精神健康 綜合社區中心樂喜聚]	市面上各式各樣的止痛及感冒成藥，那一種才適合自己？自行購買藥物又是否安全？那個牌子的止痛藥效用最好？亂食「平安藥」又會否不自覺產生心理依賴？ 服藥有學問！今天就一同來看看常見的止痛感冒藥物分類及正確的服藥知識，讓大家食得安心，兼顧身體與精神健康！	10.11.2026 (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
HFW16	「高情緒管教是好是壞？」 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。	11.11.2026 (星期三)	上午 10:00-11:30	ZOOM	離異家長 (育有18歲以下的學童家長優先)	15	20分
HFW17	「安定身心」 家長自我照顧講座 [香港家庭福利會家福中心]	透過主題性的講座陪同家長經歷育兒的酸甜苦辣，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，重新檢視自己的狀態，學習守護兒童的概念和有效管教，陪伴孩子健康成長。 費用：全免	12.11.2026 (星期四)	上午 10:00-11:30	ZOOM	育有18歲以下 子女及管教上 感困擾的家長	15	20分
HFW18	《愛在夾縫中： 高衝突家庭中的 祖父母指南》 [香港家庭福利會家福中心]	當家庭陷入高衝突時，身為祖父母的您，是否常感到左右為難？看著兒女吵架感到痛心，想插手幫忙卻被嫌嘮叨，想保護孫子女又不知可從可入手...祖父母們都默默背負這些壓力和委屈。 本工作坊專為身處高衝突家庭的祖父母設計，希望陪伴您釐清家庭中的界線、學習安頓自己的情緒，並掌握如何成為孫子女情緒的「避風港」。讓我們一起用智慧與愛，為自己和家人找到最舒適的相處平衡點。	25.11.2026 (星期三)	上午 10:00-11:30	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號)	高衝突家庭中的 祖父母	12	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
HS19	愛相聚之 桌遊樂 [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]	桌遊能打破鄰里間的隔膜，更可以訓練記憶力、注意力，提升邏輯思維及判斷力，在90分鐘享受茶點及桌遊的樂趣。	12.11.2026 (星期四)	下午 2:00-3:30	湖景邨 湖翠樓 地下 (安泰軒)	屯門居民	5	10分
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	-	
						安泰軒	5	
HC20	日落馬灣·出走之旅 [香港明愛 屯門綜合家庭服務中心]	你有多久沒有與另一半出走，享受二人的寧靜獨處時光？讓我們一同放慢腳步，走進馬灣小島，透過一系列互動體驗活動，來一趟輕鬆愜意的小旅行，在日落的伴隨下好好感受當下，感受愛。 費用：\$100 / 1對夫婦	21.11.2026 (星期六)	下午 3:30-6:30	馬灣 (若你獲確認 成功報名參加 活動，稍後會 收到whatsapp 信息作進一步 通知)	已婚夫婦 / 準婚夫婦	2對	20分

12月份活動 (以下活動由2026年11月9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11月18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
HFP21	講座：無煙計劃： 頌鉢靜觀·工作坊 [家計會屯門婦女會 及 香港吸煙與健康委員會合辦]	透過無煙女性宣傳計劃，讓參加者 可在進行輕鬆減壓的活動同時，認識更多煙害及戒煙資訊。	03.12.2026 (星期四)	上午11:30 - 中午12:45	友愛邨 愛勇樓 417- 419室	區內18歲 或以上居民	5	10分
HFW22	孩子真的有SEN? [香港家庭福利會家福中心]	與孩子相處時，不覺察甚至不認同孩子有特殊教育需要(SEN)? 來讓我們一同以不同角度了解SEN及孩子的需要。就著孩子的天賦與特質，陪伴孩子健康快樂地成長！	04.12.2026 (星期五)	下午 7:00-8:30	ZOOM	離異家長 (育有12歲以下 及懷疑或評估 有特殊學習 需要的學童 家長優先)	25	20分
HFW23	親子藝術 – 新鮮松葉花園 [香港家庭福利會家福中心]	今年聖誕，邀請家庭一起以新鮮松葉、松果製作家庭獨特的聖誕花園，為家庭送上祝福，增添節日喜慶！ 費用：每個家庭\$80	12.12.2026 (星期六)	上午 10:00-11:30	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號)	育有5-12歲 子女及管教上 感困擾的家庭	6個 家庭	20分
HW24	金盞花護理膏 x 導賞 [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護理膏，製作後設有導賞，了解環保知識和「綠在屯門」的環保設施。(參加者須自備約10毫升面霜盒一個)	15.12.2026 (星期二)	下午 3:00-4:00	屯門龍澤路5號 綠在屯門 「回收環保站」	區內10歲 以上居民	30	10分
HFW25	《愛在夾縫中： 高衝突家庭中的 祖父母指南》 [香港家庭福利會家福中心]	當家庭陷入高衝突時，身為祖父母的您，是否常感到左右為難？看著兒女吵架感到痛心，想插手幫忙卻被嫌嘮叨，想保護孫子女又不知可從可入手...祖父母們都默默背負這些壓力和委屈。本工作坊專為身處高衝突家庭的祖父母設計，希望陪伴您釐清家庭中的界線、學習安頓自己的情緒，並掌握如何成為孫子女情緒的「避風港」。讓我們一起用智慧與愛，為自己和家人找到最舒適的相處平衡點。	16.12.2026 (星期三)	上午 10:00-11:30	家福中心 (地址:新界屯門 蝴蝶邨 蝶意樓地下 104-106號)	高衝突家庭中的 祖父母	12	20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
HRN26	靜觀「奇」變 - 靜觀基礎課程 [香港復康會 社區復康網絡大興中心]	以嶄新方式瞭解、學習、實踐靜觀。主題：重拾安穩、關懷自我、覺察正念生活。 收費： 會員價：\$30 非會員價：\$45 綜援人士：免費	07.12.2026- 14.12.2026- 21.12.2026 (逢星期一) 共3節	上午10:30 - 下午12:30	新界屯門 大興邨興昌樓 地下26-33 號 香港復康會 大興中心	長期病患者	5	30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 立體乾花相架裝飾 [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]	製作立體乾花相架，設計出獨特的花藝裝飾品，沉浸於創作中讓心靈平靜，療癒情緒，舒緩壓力。	09.12.2026 (星期三)	下午 2:00-3:30	湖景邨 湖光樓 地下	屯門居民	4	10分
						鄰舍輔導會新界西 日間社區康復中心	2	
						安泰軒	4	



東屯門綜合家庭服務中心

2026年9月至12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。

9

月份活動篇：(以下活動由2026年8月3日(星期一)起至2026年8月8日(星期六)接受報名)

[9月份活動的抽籤日期為2026年8月12日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年8月18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	國畫(九)	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。	01.09.2026-22.09.2026 (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
E2	芳療產品工作坊 (一)	透過製作芳療產品(放鬆助眠油)，達致減壓、身心健康及認識朋友。	03.09.2026 (星期四)	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室 (二)	區內居民	8	* 抽籤活動 * 請參加者戴眼鏡出席 (如需要) * 參加者自製芳療產品 及完成後即可取走製成品
E3	保齡球班	透過保齡球活動，鼓勵運動，減輕壓力，促進身心健康。	03.09.2026-24.09.2026 (逢星期四) 共4節	下午 4:30-5:30	美樂輕鐵站	區內18歲 或以上居民	12	* 抽籤活動 * 參加者須穿著運動衣物
E4	青春倒流： 競技活動	透過不同的趣味競技活動，促進參加者的身體機能的鍛鍊與手眼協調。同時，以團隊合作的競技活動，建立社交關係。	03.09.2026-10.09.2026- 17.09.2026-24.09.2026 (逢星期四) 共4節	下午 2:30~3:30	安定友愛 社區中心 1樓禮堂	區內居民	20	1) 抽籤活動 2) 請穿合適的服裝。 3) 請按照自己的身體 情況參與，如有任何 身體狀況，本中心 恕未能負責。
E5	牛骨梳保健班 (一)	透過瘦面刮痧及梳頭，促進血液循環及疏通淋巴，學習愛護自己身體及愛自己。	10.09.2026 (星期四)	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室 (二)	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 * 參加者每人獲贈牛骨 梳一把
E6	DIY艾草按摩 養生錘	透過親手用艾草和布料製作養生錘，培養個人興趣，以艾草按摩亦可舒緩肩背痛。	11.09.2026 (星期五)	下午 2:30-3:30	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E7	猜燈謎·慶中秋	參加者透過猜燈謎及製作花燈，一同感受節日氣氛。	12.09.2026 (星期六)	下午 2:30-4:00	本中心 2樓活動室	區內居民	12	* 抽籤活動
E8	肌力訓練體驗日 (一)	透過訓練身體不同肌肉部份，強化肌肉耐力。	17.09.2026 (星期四)	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動 * 請參加者自備水及穿著 合適運動服裝
E9	歡樂舞曲 2	參加者透過舞蹈多做運動，享受跳舞的樂趣；及學習減壓。	23.09.2026-30.09.2026- 21.10.2026-04.11.2026 (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 * 曾參加歡樂舞曲活動 優先
E10	十巧手拍及 身體拍打體驗日 (一)	透過學習十巧手及拍打身體經絡，使氣血通暢。	24.09.2026 (星期四)	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E11	靜·正·念	透過靜觀練習，以開放及中立的態度，有意識地覺察當下的身體感受、情緒及想法。	24.09.2026 (星期四)	上午 10:00-12:00	本中心 3樓會議室	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
E12	「指」向幸福： 皮紋分析與 家庭溝通工作坊	透過認識專業皮紋分析，了解不同性格傾向，提昇親子溝通技巧。	03.09.2026-24.09.2026 (逢星期四) 共4節	下午 3:00-4:30	本中心 3樓會議室	區內育有 3-13歲子女 的家長	8	* 抽籤活動
E13	中秋節手工 工作坊	學習製作蓮花燈籠，與家人共渡佳節。	22.09.2026 (星期二)	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動

10 月份活動篇：(以下活動由2026年9月7日(星期一)起至2026年9月12日(星期六)接受報名)

[10月份活動的抽籤日期為2026年9月16日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年9月22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
E14	國畫(十)	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。	29.09.2026-20.10.2026 (逢星期二) 共4節 (注意上課日期由 9月29日開始)	(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
E15	創意小手工1	製作個人獨一無二的手工，增強自信心，擴闊社交圈子。	03.10.2026 (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
E16	景泰藍沙畫杯墊	透過中國傳統景泰藍特點，再配合彩沙，製作一個獨一無二的杯墊。	06.10.2026-08.10.2026 13.10.2026-15.10.2026 (逢星期二及四) 共4節	下午 2:30-4:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E17	大笑瑜伽班(二)	透過熱身、體適能及大笑瑜伽，增加正能量及認識新朋友。	08.10.2026-29.10.2026 (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
E18	親子日營	透過日營活動，凝聚家庭默契，共創溫馨回憶。	17.10.2026 (星期六)	上午 9:00-5:00	曹公潭戶外 康樂中心 (荃灣)	區內育有 6歲至12歲 兒童的家庭	15	* 抽籤活動 * 包來回旅遊巴士及午餐 * 東家地下集合及解散
E19	創意小手工2	製作個人獨一無二的手工，增強自信心，擴闊社交圈子。	24.10.2026 (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
E20	萬聖節手工工作坊	學習製作彩繪石膏南瓜盒，一同享受Halloween。	27.10.2026 (星期二)	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動

11 月份活動篇：(以下活動由2026年10月5日(星期一)起至2026年10月10日(星期六)接受報名)

[11月份活動的抽籤日期為2026年10月14日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年10月20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
E21	國畫(十一)	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。	27.10.2026-17.11.2026 (逢星期二) 共4節 (注意上課日期由 10月27日開始)	(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
E22	肌肉伸展及筋膜放鬆班(二)	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。	05.11.2026-26.11.2026 (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
E23	記憶故事館	一起回顧過去的經驗，從而建立自信，抒發情緒。	14.11.2026 (星期六)	下午 2:30-4:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動
E24	快樂手工小組	由長者中心義工教授一些創意小手工，促進社區共融。	20.11.2026-11.12.2026 (逢星期五) 共4節	上午 9:30-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	10	* 抽籤活動

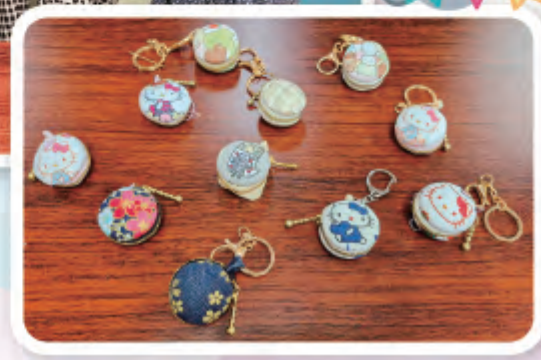


12 月份活動篇：(以下活動由2026年11月9日(星期一)起至2026年11月14日(星期六)接受報名)

[12月份活動的抽籤日期為2026年11月18日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年11月24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
E25	國畫(十二)	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。	24.11.2026-15.12.2026 (逢星期二) 共4節 (注意上課日期由 11月24日開始)	(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
E26	彈力帶訓練班(二)	透過使用彈力帶作肌肉鍛鍊，強化肌肉耐力。	01.12.2026-22.12.2026 (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	* 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 * 參加者每人獲贈一條彈力帶
E27	魔力橋3	透過參與棋藝，舒緩情緒，渡過一個輕鬆的上午。	05.12.2026 (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
E28	溫馨日式小廚	透過製作日式蛋沙律三文治，加強親子溝通，增進彼此關係。	12.12.2026 (星期六)	上午 11:00-12:00	本中心 2樓家政室	區內家庭 (1名成人及 1名6至14歲 子女)	4組 家庭， 共8人	* 抽籤活動
E29	聖誕節手工工作坊	學習製作聖誕花環，為家中增添氣氛。	15.12.2026 (星期二)	上午 10:00-11:00	本中心 2樓活動室	區內居民	8	* 抽籤活動





南屯門綜合家庭服務中心

2026年9月至12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。

9月份活動篇：(以下所有活動由2026年8月3日(星期一)起至2026年8月8日(星期六)接受報名)

[9月份活動的抽籤日期為2026年8月12日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年8月13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 心情星球燈工作坊 [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]	運用酒精墨水去製作個人特色的星球燈， 可以無拘束用藝術表達自己，發揮創意， 感受藝術帶來的療癒。	11.09.2026 (星期五)	下午 2:30-4:00	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 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。	21.09.2026 (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

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	心花慢放： 照顧者自我關懷小組	小組旨在為參加者提供一個放鬆身心、 關懷自己的空間，透過體驗式活動，讓 組員在忙碌的照顧生活中慢下來，覺察 自己的情緒和需要，學習以溫柔的方式 照顧自己，並透過小組分享與互動，獲 得支持與力量。	02.09.2026-23.09.2026 (逢星期三) 共4節	上午 10:00-11:30	本中心 活動室	區內18歲 或以上須 照顧家人的人士	8	-公開抽籤 -社工轉介 優先
S4	互助互愛齊齊學 (感恩活力操) 2026年第三季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。	03.09.2026-24.09.2026 (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
S5	靜心墨緣 A組 (9-10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。	04.09.2026-11.09.2026- 18.09.2026-25.09.2026- 09.10.2026-16.10.2026- 23.10.2026-30.10.2026 (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
S6	靜心墨緣 B組 (9-10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。	04.09.2026-11.09.2026- 18.09.2026-25.09.2026- 09.10.2026-16.10.2026- 23.10.2026-30.10.2026 (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
S7	花好月圓紙燈籠	透過製作紙燈籠，讓參加者鍛鍊手眼協 調能力，共同感受傳統節日的溫馨氣氛， 並從中提升能力感。	07.09.2026 (星期一)	下午 3:00-4:00	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S8	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。	07.09.2026-09.09.2026- 14.09.2026-16.09.2026 (逢星期一、三) 共4堂	上午 10:45-12:00	本中心 會議室	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
S9	桌球·桌桌有娛	以球會友，拿起桌球桿，一同體驗「篤 波」時所帶來的樂趣。	11.09.2026 (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
S10	古風織錦投影燈籠	透過製作古風投影燈籠，刺激參加者視 覺感官，喚起對傳統佳節的美好回憶， 並提升成就感與自信心。	14.09.2026 (星期一)	下午 3:00-4:00	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S11	甜點工作坊 (冰皮月餅)	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。	22.09.2026 (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

S12	互助互愛齊齊學 (唱歌) 2026年第三季 A班	學習歌唱技巧，透過學習唱歌來紓緩壓 力，感受唱歌的樂趣。	23.09.2026-14.10.2026- 04.11.2026-02.12.2026 (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
S13	互助互愛齊齊學 (唱歌) 2026年第三季 B班	學習歌唱技巧，透過學習唱歌來紓緩壓 力，感受唱歌的樂趣。	23.09.2026-14.10.2026- 04.11.2026-02.12.2026 (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

10月份活動篇：(以下所有活動由2026年9月7日(星期一)起至2026年9月12日(星期六)接受報名)

[10月份活動的抽籤日期為2026年9月16日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年9月17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
S14	愛相聚之 手作毛球畫 [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]	利用一粒粒不同顏色的毛球畫，拼湊成 一幅七彩繽紛的畫作，感受療癒的一刻 。	02.10.2026 (星期五)	下午 2:00-3:30	湖景邨 湖碧樓 地下	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
S15	愛相聚之 風鈴創作工作坊 [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]	將以乾花裝飾風鈴，製成品可以裝飾家 中的窗口，添置一份悠閒。	14.10.2026 (星期三)	下午 2:30-4:00	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
S16	復古壓花扇	透過製作復古乾花扇，讓參加者充分發 揮個人的藝術美感與創意，有助於靜心 專注、陶冶性情，提升自我效能感。	07.10.2026 (星期三)	下午 3:00-4:00	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S17	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。	07.10.2026-23.12.2026 (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
S18	互助互愛齊齊學 (感恩活力操) 2026年第三季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。	08.10.2026-29.10.2026 (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
S19	玩出親職好方法	藉著桌遊互動體驗，提升參加者的親子 溝通能力，學習正向管教技巧，協助建 立良好親子關係。	30.10.2026-20.11.2026 (逢星期五) 共4節	上午 10:30-12:00	本中心 多用途室	區內需要照顧子女 或孫子女的居民	8	公開抽籤

11月份活動篇：(以下所有活動由2026年10月5日(星期一)起至2026年10月10日(星期六)接受報名)

[11月份活動的抽籤日期為2026年10月14日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年10月15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
S20	愛相聚之 扭扭繽紛樂 [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]	活動教授運用色彩繽紛的彩色絨毛條隨 心配搭及製作簡單花束，讓參加者透過 雙手創作來抒發情感及減輕壓力。	14.11.2026 (星期六)	上午 10:00-11:30	湖景邨 湖碧樓 地下	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
S21	愛相聚之 馬賽克杯墊工作坊 [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]	透過拼貼色彩鮮豔的小瓷磚，專注於色 彩與圖案創作，能放慢生活節奏、舒緩 壓力。	26.11.2026 (星期四)	上午 11:00-12:30	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
S22	甜點工作坊 (斑斕椰汁千層糕)	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。	03.11.2026 (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
S23	互助互愛齊齊學 (感恩活力操) 2026年第三季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。	05.11.2026-26.11.2026 (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

S24	靜心墨緣 A組 (11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。	06.11.2026-27.11.2026 (逢星期五) 共4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
S25	靜心墨緣 B組 (11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。	06.11.2026-27.11.2026 (逢星期五) 共4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

12 月份活動篇：(以下所有活動由2026年11月9日(星期一)起至2026年11月14日(星期六)接受報名)
[12月份活動的抽籤日期為2026年11月18日(星期三)下午3時於本中心舉行，2026年11月19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 隔熱墊編織工作坊 [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]	透過專心編織步驟簡單和重複的隔熱墊，讓心情稍稍放鬆，而製成品也可在家中應用。	10.12.2026 (星期四)	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
S27	互助互愛齊齊學 (感恩活力操) 2026年第三季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。	03.12.2026-24.12.2026 (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
S28	捏捏雪花泥小夜燈	透過製作雪花泥聖誕小夜燈，讓參加者藉著揉捏手感柔軟的雪花泥，以豐富的觸覺刺激來活化腦部，並訓練手部小肌肉。	07.12.2026 (星期一)	下午 3:00-4:00	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S29	扭扭棒聖誕樹	透過製作聖誕扭扭棒掛飾，讓參加者促進手指關節的活動力與靈活性，在製作過程中放鬆心情，並從中感受濃厚的聖誕歡樂氣氛。	18.12.2026 (星期五)	下午 3:00-4:00	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	公開抽籤
S30	福線綿綿繞線畫	透過製作聖誕手工繞線畫，讓參加者培養耐心與專注力，並紓解壓力。	21.12.2026 (星期一)	下午 3:00-4:00	本中心 活動室	區內18歲 或以上居民	8	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
S31	「南屯茶聚」顧客服務 聯絡小組聚會 2026年第3季	以茶聚形式收集中心服務使用者對中心服務的意見。	19.12.2026 (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



西屯門綜合家庭服務中心

2026年9月至12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)

9 月份活動篇 (以下活動由2026年8月3日起至2026年8月8日接受報名)
9月份活動的抽籤日期為2026年8月10日 (星期一)，2026年8月11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	愛跳舞(五)及(六)	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。	01.09.2026-22.09.2026 、 06.10.2026-27.10.2026 (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
W2	跳出好心情	透過跳舞，幫助鍛鍊肌力，和放鬆心情。	01.09.2026-22.09.2026 (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	10 (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
W3	兔子繩結掛飾DIY	學習製作繩結掛飾。	04.09.2026 (星期五)	下午 2:30-4:00	大興政府合署 202室	區內居民	8		
W4	毛筆書法班(九)	1. 學習毛筆書法技巧。 2. 提升對毛筆書寫的興趣。	07.09.2026-14.09.2026、 21.09.2026-28.09.2026 (逢星期一) 共4節	上午 10:00-11:30	大興政府合署 202室	區內居民	8	活動以抽籤形式	
W5	「桌上樂遊」 小組	教授桌遊，以鍛鍊思考能力，發展個人興趣，有益精神健康。	03.09.2026、04.09.2026 (星期四、五) 共2節	上午 10:00-11:30	大興政府合署 302C室	區內居民	8		
W6	兔子海棠花燈籠	臨近中秋，製作屬於自己的花燈。	18.09.2026 (星期五)	下午 2:30-4:00	大興政府合署 202室	區內居民	8		

兒童/青年發展系列									
編號	活動名稱	內容	日期	時間	地點	對象	名額	備註	
W7	Operation 303- 廉政公署調查工作 體驗活動	到訪廉政公署總部大樓參與體驗活動。活動讓參加者透過調查模擬案件，參與搜集證據以至拘捕行動，配合逼真的互動情節，親身感受調查員面對的重重挑戰及專業態度，以及廉署打擊貪污的決心。	23.09.2026 (星期三)	上午8:00 - 下午2:00	大興政府合署 202室	區內15-50歲 居民	30	- 工作體驗包含戶外活動，建議參加者可穿著方便活動的衣著。 - 廉署可能於活動當日進行攝錄，有關相片/片段會上載廉署網站及其他合適平台，作活動推廣之用。	

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 9/2026	由義務導師教授國畫，讓參加者放鬆減壓，陶冶性情。	04.09.2026-11.09.2026、 18.09.2026-25.09.2026 (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	

10 月份活動篇 (以下活動由2026年9月7日起至2026年9月12日接受報名)
10月份活動的抽籤日期為2026年9月14日 (星期一)，2026年9月15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	預防肌肉流失	認識肌肉流失的成因及預防方法，練習強化肌肉運動。	02.10.2026 (星期五)	上午 10:00-11:00	大興政府合署 202室	區內居民	20		
W10	毛筆書法班(十)	1. 學習毛筆書法技巧。 2. 提升對毛筆書寫的興趣。	06.10.2026-13.10.2026、 20.10.2026-27.10.2026 (逢星期一) 共4節	上午 10:00-11:30	大興政府合署 203A室	區內居民	10	活動以抽籤形式	
W11	週末鬆一鬆之 芬蘭木棋	齊齊動動手腳與腦筋，玩芬蘭木棋，以刺激手腳協調，放鬆身心。	17.10.2026 (星期六)	上午 10:00-12:00	大興政府合署 202室	區內居民	10	請穿著輕便衣服	

W12	DIY熱氣球掛件	製作屬於自身的鑰匙扣。	23.10.2026 (星期五)	下午 2:30-3:30	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W13	苗銀織錦 磁吸冰箱貼	製作磁吸冰箱貼。	30.10.2026 (星期五)	下午 2:30-3:30	大興政府合署 202室	區內居民	8	

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	國畫中作樂 10/2026	由義務導師教授國畫，讓參加者放鬆減壓，陶冶性情。	09.10.2026-16.10.2026- 23.10.2026-30.10.2026 (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

11月份活動篇 (以下活動由2026年10月5日起至2026年10月10日接受報名)
11月份活動的抽籤日期為2026年10月12日(星期一)，2026年10月13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
W15	動感運動小組	1.掌握運動的重要性及好處。 2.提升對運動的興趣。 3.加強自身的運動。	02.11.2026-09.11.2026- 16.11.2026-23.11.2026 (逢星期一，共4節)	上午 10:00-11:00	大興政府合署 202室	區內居民	12	- 出席5堂優先 - 參加者需穿著輕便衣服
W16	朝早健康鬆一鬆	透過與小組成員一同練習多種可隨時隨地完成的簡單運動，幫助參加者在繁忙都市生活中舒緩心情，減輕壓力。	03.11.2026-24.11.2026 (逢星期二) 共4節	上午 10:00-11:00	大興政府合署 202室	區內十八歲或以上人士	10	參加者請穿著輕便衣服
W17	「魔力橋數字牌」 小組	教授桌遊「魔力橋數字牌」，以鍛鍊思考能力，發展個人興趣，有益精神健康。	03.11.2026-10.11.2026 (逢星期二) 共2節	下午 2:30-4:30	大興政府合署 203A室	區內居民	8	
W18	漫步深水埗	參觀前深水埗配水庫，認識歷史建築特色；並暢遊深水埗，感受社區文化風貌。 (配水庫的參觀路程主要為狹窄山路和梯級，建議評估自身行動能力後才報名)	07.11.2026 (星期六)	上午8:00 - 下午4:00	深水埗	區內居民	30	大興政府合署集合，包旅遊巴

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
W19	串珠小手作2026	由義工導師教授參加者學習一些小手作(串珠)，增添生活樂趣。	05.11.2026-12.11.2026- 19.11.2026-26.11.2026 (逢星期四) 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

12月份活動篇 (以下活動由2026年11月9日起至2026年11月14日接受報名)
12月份活動的抽籤日期為2026年11月16日(星期一)，2026年11月17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
W20	愛跳舞(七)及(八)	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。	01.12.2026-29.12.2026 、 05.01.2027-26.01.2027 (逢星期二，22/12除外) 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
W21	跳出好心情	透過跳舞，幫助鍛鍊肌力，和放鬆心情。	01.12.2026-29.12.2026 、 05.01.2027-26.01.2027 (逢星期二，22/12除外) 共8堂	下午 2:30-4:00	大興政府合署 202室	區內18歲或以上女士	10 (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
W22	開心迎聖誕	利用毛毛條製作聖誕花環。	05.12.2026 (星期六)	下午 2:00-4:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W23	齊跳讚美操	教授讚美操基本技巧，透過示範和練習，舒緩身心壓力。	07.12.2026-09.12.2026- 14.12.2026-16.12.2026 (逢星期一、三) 共4節	上午 10:30-11:30	大興政府合署 202室	區內居民	8	參加者需穿著輕便服裝
W24	小松末盈尺	認識扭扭棒手工藝，並製作小型擺設，讓參加者在活動中放鬆心情、促進身心健康。	10.12.2026 (星期四)	下午 2:30-4:30	大興政府合署 202室	區內居民	8	
W25	桌遊紛Fun分	教授桌上遊戲，培養個人興趣，動動腦筋，有益身心健康。	11.12.2026-18.12.2026 (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	
W26	普天同慶迎聖誕	教授製作節日食物。	17.12.2026 (星期四)	下午 2:30-5:00	大興政府合署 202室	區內居民	8	請自備食物盒

