

活動及小組資訊



2024年4至6月份

本中心位置圖：



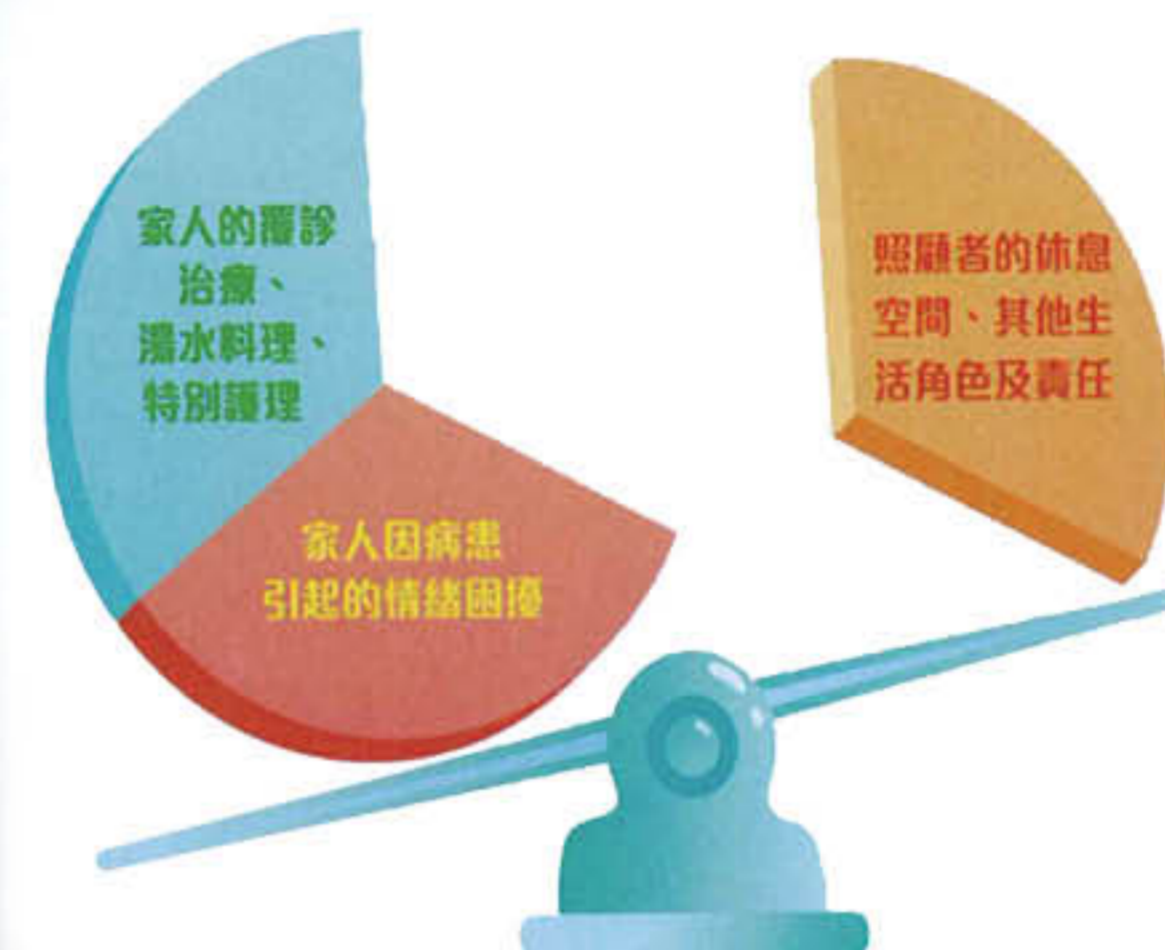
目錄

中心的話.....	P.3-5
服務使用者登記計劃.....	P.6
活動及小組報名方法.....	P.7
「家庭」篇.....	P.8-10
「兒童」篇.....	P.11-12
「父母」篇.....	P.12-13
「個人」篇.....	P.13-23
「社會」篇.....	P.24-25
活動/小組報名表格.....	P.26
活動剪影.....	P.27-29
颱風或暴雨警告信號下活動之安排.....	P.30
本中心服務範圍及開放時間.....	P.31
本中心位置圖.....	P.32

支援照顧者

中心的話

以靜定心 — 重拾天秤的平衡點



照顧者的困惑：

- 為何一天的時間總是不夠用？
- 手上正在處理事務甲，心中卻計劃著事務乙....
- 疲累、無助乏力、憂心、焦躁、自責....

曾經有照顧者帶着愧疚向筆者說：「我要接受自己的自私……我盡力照顧家人，但也要兼顧其他角色，同時希望可以有自己的時間，小休一會，或做一些自己想做的事。」事實上，照顧者必須好好照顧自己，才有能力照顧別人。很多照顧者最初中一鼓作氣，發力狂奔，途中即使有補給站也不敢停下來，惟恐耽誤病人康復的黃金時間，直至步伐氣力衰竭，舉步維艱，才驚覺一直忽視自己的需要，此時，身心有機會已出現了毛病。為免過度損耗至難以復原的程度，照顧者可嘗試在繁忙的照顧工作中抽空進行以下的靜心練習，就像為身心定期補充維他命，讓自己能夠跑得更遠。

1. 靜心步行

不論步行、站立、坐着或躺着，都有方法幫助自己回到當下，讓自己急而不躁，紊而不亂。

平日步行時，我們可以把專注力放在自己的步伐，留意腳掌與地面的接觸，感受由腳跟著地，經過腳板再到腳前掌，然後轉換重心，提起腳再踏第二步。我們不用刻意減慢腳步，只要好好感受每一步腳踏實地的感覺。當我們的專注力放在地上，思緒便可以稍作沈澱，重拾關顧自己的空間。



2. 靜心站立

當我們繃緊的時候，腳趾往往不是完全著地及放鬆。不論我們正忙什麼，站立時可以抓一抓腳趾，然後放鬆，讓腳趾自然地平放在地上，並留意腳掌與地板的接觸，同時上半身如不倒翁般前後左右微微搖動，讓自己找回重心及當刻實在的感覺。

3. 靜心穩坐

坐下時把專注力放在下半身，感受身體被座椅承托之餘，觀察雙腳是否平放地上，體會腳板與地面接觸的實在感覺。

4. 靜心安睡

經過一天的勞累，腦袋在睡覺時依然活躍，好像關不掉的電視機一樣，回憶、憂慮的畫面不斷重播，以致難以入睡。提醒自己回到此時此刻，嘗試感受身體被床褥承托的感覺，讓整個人進入無重狀態，暫時卸下重擔，卻又實在而有依靠。

5. 隨時隨地專注當下

以五觀專注當下的活動，例如在洗碗筷時留意水聲，感覺碗筷的清潔度，嗅一嗅清潔液的氣味，觀察碗筷擺放的位置等，愈留意當下活動的細節，愈能減少分心。

對自己多點體諒，聆聽自己的需要，疲累時暫且放下照顧者的角色，
讓自己先調節身心，補充足夠養分再重新出發。

《父母離異，孩子的心願》

一批來自離異家庭的青年人在一個分享會中憶述父母離婚期間，令她最擔心的是家庭經濟，若媽媽照顧她的需要，媽媽便要犧牲自己的需要。



除了需要穩定的生活，很多離異家庭的孩子也希望不再見到父母在離異後繼續衝突。本地樂隊 Boyz Reborn 成員阿佳，他昔日經歷過父母分開，成長後以年青人的心聲創作了一首歌 - 《重回那一天》。歌曲講述一個來自離異家庭的年青人，回想昔日一家人的快樂時光，及後因父母爭執，媽媽離開的片段。成長生活看似如常，但內心深處卻有說不出的孤單，說出來也沒有人能夠明白。他不奢望父母會復合，只希望在自己人生重要的階段，有父母在旁，讓自己可以感覺到自己的根和一點點愛。其中一句歌詞就道出了他們心底的願望：「還望你於來年 到訪這典禮 畢業禮成的我 這記憶永載」



新歌試聽

Boyz Reborn X 蘇仔SoJai - 《重回那一天》

資料來源：

香港公教婚姻輔導會 親和坊共享親職支援中心(九龍東) 中心主任 黃潔明

服務使用者登記計劃

凡居住於本中心服務範圍內*(或鄰近區域)的居民可申請成為本中心的服務使用者。詳情如下：

- 1) 申請成為本中心的「服務使用者」費用全免。年齡必須兩歲或以上。若帶同手抱嬰兒或兩歲以下的幼兒參加戶外活動，基於乘車保險考慮，不論佔座位與否，亦必須替其報名。
- 2) 成功申請者可獲「服務使用證」一張，有效期為兩年。
- 3) 「服務使用者」可以：
 - 優先報名參加本中心舉辦的活動及小組（詳情請參閱每季活動及小組報名規則）；
 - 獲得本中心的活動資訊，包括寄上本中心每季的「活動及小組資訊」（祇限居住於本中心服務範圍內的服務使用者及每家庭一本）；
 - 免費使用本中心「網絡站」的設施(須遵守有關守則)。
- 4) 「服務使用者」須知：
 - 服務使用者在參加本中心活動及小組，或使用本中心服務設施時，須遵照本中心的指引、守則及職員的指示；請勿擅自取去中心活動物資，並須自行確保人身及財物安全；
 - 獲發的「服務使用證」屬本中心所有，不得轉借他人使用。如有遺失，請服務使用者於辦公時間內親臨本中心申請補發，經中心職員查核後，將於下一個工作日補發；
 - 如服務使用者違反或不願意遵守本中心的指引或守則，本中心有權取消其「服務使用者」的登記及資格，敬請留意；
 - 本中心會按需要不時更新以上條文，請服務使用者不時留意本中心的公佈。
- 5) **申請辦法：**
合資格人士可於本中心接待處索取有關申請表格。填妥後交回本中心即可(需出示香港身份證或出生證書作資料核對)。(註：合資格人士為持有香港身份證或出生證書之本港居民)
- 6) **退出服務：**
服務使用者如欲取消其使用者之登記，請於辦公時間到本中心索取「服務使用者取消登記」表格。填妥並簽署後連同「服務使用證」交回本中心即可。

*有關本中心的服務範圍，請參考小冊子尾頁

活動及小組報名方法

為方便市民及服務使用者報名參加本中心之活動，本季活動或小組報名方法，除特別註明外，將以抽籤形式進行。所有活動，費用全免。

遞交報名表格及抽籤程序如下：

1.	由即日起 至16.3.2024 (星期六)	✓ 親身遞交已填妥之「活動/小組報名表格」，報名時必須出示「服務使用證」
2.	18.3.2024 (星期一) 至 22.3.2024 (星期五)	✓ 為2024年4至6月份舉行之活動進行抽籤 ✓ 此段期間暫停報名
3.	23.3.2024 (星期六) 至 30.4.2024 (星期二)	✓ 抽籤結果會張貼於本中心報告板上至2024年4月底，期間不會以電話或發信通知，亦不設電話查詢。 ✓ 如2024年4至6月份舉行之活動/小組尚有餘額，可即時報名參加，先到先得

報名時注意事項：

1. 本中心為服務範圍*內的居民提供服務。本區居民可優先參與本中心舉辦的活動或小組；而登記成為本中心的服務使用者亦可優先參加本中心的活動。有關次序如下：

優先次序	服務對象類別
1	- 已登記為服務使用者的本區居民
2	- 已登記為服務使用者的非本區居民

2. 活動/小組報名表格可到本中心索取。每位參加者須個別填寫報名表，包括家庭單位內的每位成員。
3. 每人於首輪報名期間最多可報5個活動，抽籤後尚有餘額之活動則不受此限。
4. 參加者須在「活動/小組報名表格」上填妥所有資料。資料不全者將不獲抽籤或活動參加資格。
5. 若遇上任何變故而未能開辦之活動或小組，名額不會保留至下季。
6. 中籤人士不能將名額轉讓他人或擅自轉組，或由別人替代，否則被取消資格。
7. 本中心舉辦之活動或小組不設留位或電話報名。

參加活動或小組須知：

1. 報名前請自行留意各活動或小組開始之日期及時間，以免相撞；若有相撞，參加者只可選擇最多一個活動或小組，否則會被取消參加資格。
2. 請留意活動及小組之舉行日期、時間及地點，依時出席，珍惜中籤名額，以免浪費資源。如中籤未能出席者，請於活動前最少一星期通知負責社工，以作候補安排。
3. 本中心有權更改活動或小組的舉行日期，甚至取消有關活動或小組。另本中心亦保留舉辦活動或小組與否之權利，並保留取錄參加者的權利。
4. 為保障公眾衛生，服務使用者請留意自己及其家人的健康狀況，如有不適，便應避免參與集體活動，留在家中休息；如遇有特別情況，例如服務使用者有發熱及/或出現咳嗽和打噴嚏等呼吸道感染病徵，本中心的職員可能會要求服務使用者量度體溫及暫停參加活動。
5. 戶外活動前，本中心的職員亦可能會要求服務使用者量度體溫。
6. 本中心可能會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物和其他宣傳物品。

慈雲山綜合家庭服務中心 (2024年4-6月活動計劃)

「家庭」篇

「悅」讀越快樂 親子共讀獎勵計劃 (4-6月) P1

- 活動簡介：** 本計劃旨在推動親子共讀及增進彼此之間關係。
- 內容：**
- 參加者可獲發活動記錄卡一張，並於參與本中心「悅」讀越快樂 親子共讀計劃 系列之活動時獲取相關積分；
 - 活動按季度結算，以換取對應之禮物；
 - 詳情可參閱張貼於本中心接待處的活動海報。
- 日期：** 1.4.2024至30.6.2024
- 地點：** 本中心
- 對象：** 本區2-12歲兒童及其家長
- 名額：** 不限
- 費用：** 全免
- 負責人：** 施先生 / 2382 2037
- 備註：**
1. 本活動毋須預先報名
 2. 凡參與「悅」讀越快樂 系列之活動，將自動參加本獎勵計劃



網上圖片只供參考

「悅」讀越快樂 親子共讀獎勵計劃 - 書送快樂生日派對(4-7) P2

- 活動簡介：**
- 小朋友一年一度的生日是他們成長中的大日子。今次派對會聚集社區愛好閱讀的好書友為各位4-7月生日的小朋友送上祝賀。我們將一邊欣賞好繪本，一邊分享生日派對歡樂氣氛。
- 內容：**
- 繪本故事分享；
 - 齊玩集體遊戲，享受派對氣氛；
 - 學習感恩及分享愛。
- 日期：** 20.4.2024 (星期六)
- 時間：** 下午2:30至下午4:00
- 地點：** 本中心綜藝廊
- 對象：** 本區2-12歲兒童及其家長
- 名額：** 30名 (15個親子家庭)
- 費用：** 全免
- 負責人：** 施先生 / 2382 2037 慈雲山、沙田坳邨及富山
郭先生 / 2329 6742 鳳凰、鳳德
陳姑娘 / 2321 0944 龍蟠苑、彩雲及其他地區
- 備註：** 4-7月份生日之兒童參加者，凡出席可獲生日禮物圖書乙本



網上圖片只供參考

親子拼豆DIY P3

- 活動簡介：**
- 家長與孩子合力製作小手作，能夠增進親子關係，與子女建立更多美好回憶。
- 內容：**
- 親子參與拼豆工作坊，合力製作小飾物
- 日期：** 27.4.2024 (星期六)
- 時間：** 下午2:15至下午3:45
- 地點：** 本中心綜藝廊
- 對象：** 區內小學生及其家長
- 名額：** 6對親子
- 費用：** 全免
- 負責人：** 鍾姑娘 / 2382 2045



網上圖片只供參考



親子壓印玫瑰花 P4

- 活動簡介：**
- 透過親子一起製作壓印玫瑰花，增進親子關係，建立和諧家庭。
- 內容：**
- 跟子女一起製作的壓印紙玫瑰花
- 日期：** 4.5.2024 (星期六)
- 時間：** 下午2:30至下午4:00
- 地點：** 本中心綜藝廊
- 對象：** 區內親子家庭(每個親子家庭只可2人名額，而子女是7至12歲)
- 名額：** 8名 (4個親子家庭)
- 費用：** 全免
- 負責人：** 鄭姑娘 / 2328 7415

親子共享玩樂獎勵計劃(24-1) P5

- 活動簡介：**
- 透過借用中心的玩具，藉此鼓勵家長與子女在家進行親子遊戲，從而增進親子關係及推動家庭和諧。
- 內容：**
- 參加者以家庭為單位，子女年齡必須是12歲或以下
 - 每次可借用玩具2件，以四星期為一期
 - 參加家庭須記錄親子玩樂時間，在活動完結後的一星期內將玩具及記錄表交給負責職員，可獲得紀念品乙份
 - 申報親子玩樂時間的方式，採取自行填寫中心提供的表格，讓參加家庭於輕鬆、愉快的氣氛下，與子女享受親子互動的樂趣
- 日期：** 索取玩具和記錄表：29.4.2024至3.5.2024
活動日期：6.5.2024至31.5.2024
交還玩具和記錄表：3.6.2024至7.6.2024
- 地點：** 本中心接待處
- 對象：** 區內家庭 (參加者以家庭為單位，子女年齡必須是12歲或以下)
- 名額：** 6名 (每對親子佔一個名額，請以子女的姓名報名)
- 費用：** 全免
- 負責人：** 莊姑娘 / 2326 1701
- 備註：** 必須預先與負責的職員聯絡，並親自到中心借取和交還玩具

「悅」讀越快樂 親子共讀獎勵計劃 - 情緒小管家 G1

活動簡介： 活動中與兒童一起閱讀以認識情緒為主題的繪本故事，分享閱讀樂趣。同時進行延伸活動，學習管理個人情緒。

內容：

- 繪本故事分享；
- 親子集體遊戲；
- 手工製作。

日期： 11.5.2024至18.5.2024 (逢星期六) (共兩節)

時間： 上午10:15至下午12:30

地點： 本中心綜藝廊

對象： 本區3-12歲兒童及其家長

名額： 10個親子家庭 (每個參與家庭必須最少有一位家長及子女一同參與)

費用： 全免

負責人： 施先生 / 2382 2037 慈雲山、沙田坳邨及富山

陳姑娘 / 2321 0944 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區



親子共享玩樂獎勵計劃(24-2) P6

活動簡介： 透過借用中心的玩具，藉此鼓勵家長與子女在家進行親子遊戲，從而增進親子關係及推動家庭和諧。

內容：

- 參加者以家庭為單位，子女年齡必須是12歲或以下。
- 每次可借用玩具2件，以四星期為一期。
- 參加家庭須記錄親子玩樂時間，在活動完結後的一星期內將玩具及記錄表交給負責職員，可獲得紀念品乙份。
- 申請親子玩樂時間的方式，採取自行填寫中心提供的表格，讓參加家庭於輕鬆、愉快的氣氛下，與子女享受親子互動的樂趣。

日期： 索取玩具和記錄表：17.6.2024至21.6.2024

活動日期：24.6.2024至19.7.2024

交還玩具和記錄：22.7.2024至26.7.2024

地點： 本中心接待處

對象： 區內家庭 (參加者以家庭為單位，子女年齡必須是12歲或以下)

名額： 6名 (每對親子佔一個名額，請以子女的姓名報名)

費用： 全免

負責人： 林姑娘 / 3575 3843

備註： 必須預先與負責的職員聯絡，並親自到中心借取和交還玩具

「兒童」篇

專注達人 - 模型篇(紙制模型) G2

活動簡介： 透過吸引的媒介(模型)協助兒童提升專注力，同時培養兒童的創造力，學習善用身邊物資，由無到有自行制作一件模型玩具

內容：

- 完成實體作品能為兒童帶來成功經驗，提昇他們的自我效能感，使他們更能面對日常生活中的挑戰
- 活動同時加入多讚賞及多鼓勵的元素，增進兒童的正向體驗

日期： 3.4.2024及5.4.2024 (星期三、五) (共兩節)

時間： 上午10:00至中午12:00

地點： 本中心活動室

對象： 本區8-13歲兒童

名額： 10名

費用： 全免

負責人： 郭先生 / 2329 6742 鳳凰、鳳德、慈雲山、沙田坳邨、富山、龍蟠苑、彩雲及其他地區



快樂的小王子及小公主 P7

活動簡介：

- 讓小朋友透過不同的物料設計平面復活蛋畫，發揮創作力。

- 透過聽童話故事，讓我們的小王子及小公主增強想像空間，發揮創作力，去創建自己的城堡。

內容： 設計平面復活蛋畫及聽童話故事

日期： 5.4.2024 (星期五)

時間： 上午10:00至中午11:30

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內6-12歲兒童

名額： 10名

費用： 全免

負責人： 鄭姑娘 / 2328 7415 彩雲及其他地區

快樂童萌 - 桌遊FUN DAY G3

活動簡介： 「快樂童萌」顧名思義透過體驗活動，感受快樂，讓快樂的種子自兒童期間萌芽。兒童藉著感受快樂，建立正面成功經驗，從而明白「快樂可以很簡單」。

內容： 參加者透過學習及參與桌上遊戲，感受快樂，同時學習正面社交技巧

日期： 11.5.2024至18.5.2024 (逢星期六) (共兩節)

時間： 下午2:30至下午4:30

地點： 本中心綜藝廊

對象： 8-16歲之兒童及青少年

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 施先生 / 2382 2037

不一樣的粽子

G4

活動簡介：藉著製作不一樣的粽子，體驗手作時的一刻專注，恬靜，享受成果。

內容：教授參加者製作既美味又應節的水晶粽子和粽子曲奇，與家人或朋友分享。

日期：1.6.2024 及 8.6.2024 (星期六) (共兩節)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心家庭園地

對象：本區8-14歲兒童

名額：10名

費用：全免

負責人：陳姑娘 / 2321 0944

網上圖片只供參考



兒童籃球體驗日

P8

活動簡介：透過是次體驗，培養兒童建立對籃球運動的興趣和學習團隊合作精神。

內容：讓兒童學習基礎籃球的技巧及拍球等簡單基本動作。

日期：29.6.2024 (星期六)

時間：上午10:00至下午1:00

地點：康文署黃大仙區室內運動場 (地點待定)

對象：區內小學生

名額：20名

費用：全免

負責人：劉先生 / 2322 9423

慈雲山、沙田坳邨及富山

鍾姑娘 / 2382 2045

鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區

備註：1. 每位兒童請由一位成年家人陪同參加活動

2. 參加者請穿合適的運動服和運動鞋

3. 此活動與黃大仙綜合家庭服務中心合辦



「父母」篇

媽媽加油站

G5

活動簡介：今日的媽媽面對家庭壓力特別大，希望透過不同的藝術創作及香薰按摩，讓婦女減低生活壓力及更關注自我的形象，增強自信心。

內容：作為家長的你，有沒有想過與人分享生活壓力及如何指導子女讀書的問題

透過香薰按摩、禪繞畫、藝術創作等。

日期：19.4.2024 (星期五), 26.4.2024 (星期五), 上午10:00至上午11:15

10.5.2024 (星期五) 上午10:00至中午12:00 (共三節)

時間：上午10:00至上午11:15及上午10:00至中午12:00

地點：本中心綜藝廊

對象：區內育有就讀幼稚園至中學的婦女

名額：8名

費用：全免

負責人：鄭姑娘 / 2328 7415

備註：如有興趣可以填報名表後直接與社工鄭姑娘聯絡。



照顧者同行2024 - 媽媽如此多“薰”

G6

活動簡介：1. 鼓勵照顧者多留意自己的身心狀況，做個正能量媽媽;

2. 透過小組，讓身為媽媽的照顧者組員，有一個放鬆心情和發揮創意的空間;

內容：此小組讓媽媽組員親手調配複方精油、製作精油香皂、香薰止痕膏和驅蚊水。

日期：10.5.2024及17.5.2024 (逢星期五)

時間：上午10:00至下午12:15 (上午11:00至11:15為休息時段)

地點：本中心綜藝廊

對象：本區育有就讀幼稚園至大專子女的婦女照顧者

名額：8名

費用：全免

負責人：高姑娘 / 2326 9249

備註：● 此活動與「齊齊樂滿“FUN”」小組同時進行，只能2選1報名，不接受重複報名。

● 準時出席及參與小組的組員，可獲取完成的作品。

● 此活動不設托兒。

「個人」篇

簡易保健運動

P9

活動簡介：鍛鍊參加者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。

內容：實踐九式健康操

日期：8.4.2024 (星期一)

時間：上午10:30至上午11:30

地點：本中心綜藝廊

對象：區內18歲以上人士

名額：20名

費用：全免

負責人：劉先生 / 2322 9423 慈雲山、沙田坳邨及富山

鍾姑娘 / 2382 2045 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區

備註：1. 參加者請穿合適的運動服和運動鞋

2. 此活動與衛生署長者健康服務合辦



“足”照顧者健康

G7

活動簡介： ➤ 義工導師透過短講和足部按摩示範，讓參加者認識足底反射區的基本知識，學習養生之道。同時，於小組中認識其他照顧者，共同分享、互相支持。

內容： ➤ 短講認識足底反射區的基本知識和足部按摩示範

日期： 11.4.2024至30.5.2024 (逢星期四) (共八節)

時間： 下午2:15至下午4:15

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內18歲以上人士 (照顧者優先)

名額： 7名

費用： 全免

負責人： 葉姑娘 / 2321 8524

慈雲山、沙田坳邨及富山、鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區

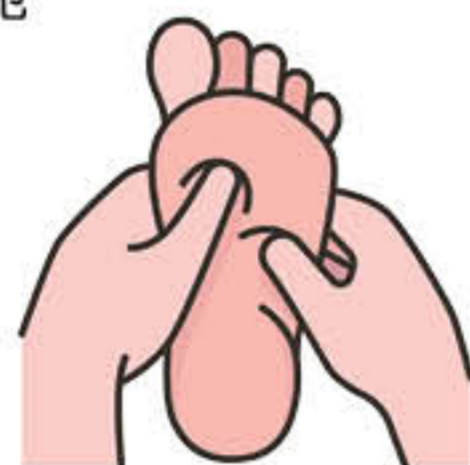
備註： 1. 參加者請穿著合適衣服, 輕便舒適的褲及鞋襪, 自備毛巾及個人需要的清潔物品。

2. 參加者需要二人一組互相幫對方練習足部按摩手法

3. 如果參加者想與親人, 夫婦或朋友組合參加, 參加者可以在報名表格上填報此活動旁邊寫上“自行組隊”並填寫另一名參加者姓名, 年齡及聯絡電話。

4. 自行組隊參加者, 二位本區居民優先取錄

5. 個別參加者將由本中心安排組合



春日粉彩

G9



網上圖片只供參考

活動簡介： ➤ 和諧粉彩是藉一種簡單、放鬆的作畫方法，讓參加者從中獲得放鬆及愉悅的感覺，透過藝術紓解壓力與情緒，鞏固個人精神健康

內容： ➤ 繪畫以「春」為主題的和諧粉彩

日期： 12.4.2024及19.4.2024 (逢星期五) (共兩節)

時間： 下午2:15至下午4:30

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內人士

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 鍾姑娘 / 2382 2045

『心』耕細作 (4/2024 - 5/2024)

G8

活動簡介： ➤ 透過觀察及接觸植物明白到凡事都有定時，學習放下執念。

➤ 透過觀察植物面對逆境時的生命力，從而感受到希望。

➤ 在細小空間裡學習活在當下，放慢腳步，欣賞生命中的小幸福

內容： ➤ 耕種合時蔬果

➤ 栽種合宜時花

➤ 須願意輪值照顧

日期： 11.4.24至30.5.2024 (逢星期四) (共八節)

時間： 上午10:00至上午11:30

地點： 本中心綜藝廊及操場

對象： 區內18歲以上人士

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 丘姑娘 / 2321 0424

備註： 1. 收成多寡，不能保證！視乎天氣等人為因素。

2. 參加者將有種植用品、肥料及水在本中心使用。

3. 參加者請考慮個人身體情況，能否可以在太陽下作一定程度的體力勞動，如有疑問請向醫生查詢。

4. 出席時請穿著舊輕便衣服鞋襪及自備開水補充水份及注意個人防曬。



網上圖片只供參考

留一個地方愛自己 G11

活動簡介： ➤ 藉著香薰按摩加伸展，舒緩日常疲勞和精神壓力，助己助人。

內容： 1. 頭頸香薰按摩加伸展，肩部及腰背香薰按摩加伸展。

2. 認識自己的情緒及如何處理壓力

日期： 17.4.2024 (逢星期三)，

24.4.2023 (逢星期三)

下午2:45至下午4:00

8.5.2024 (逢星期三)

下午3:00至5:00 (共三節)

時間： 下午2:45至下午4:00及

下午3:00至5:00

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內婦女

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 鄭姑娘 / 2328 7415

照顧者鬆一鬆 (俄羅斯戳戳樂鎖匙扣 x 和諧粉彩) G10

活動簡介： 俄羅斯戳戳樂是運用一支筆型工具，以尖端的管子和毛冷創造出高低起伏的效果，技巧容易掌握，不那麼消耗眼力，便能令人聯想起戳破泡泡紙那爽快感覺，難怪不少人愈戳愈減壓，不禁大呼一聲爽！

內容： 此活動將會分享超簡單的戳戳樂做法和一同創作屬於自己的和諧粉彩畫作。

日期： 15.4.2024及17.4.2024 (星期一及星期三) (共兩節)

時間： 上午10:00至中午12:00

地點： 本中心綜藝廊

對象： 區內照顧者(照顧者滋味行組員優先)

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 林姑娘

備註： 和諧粉彩有機會染污衣服，參加者應避免穿著淺色或新衣服。另外，為環保出力，請參加者自備舊的或沒有用的手帕抹手。

硬地滾球練習班 G12

活動簡介： 硬地滾球能訓練手眼協調及運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助協調肌肉，適合任何年齡人士進行的低強度運動項目。

內容： 認識「硬地滾球」的規則及技巧，並進行分組練習。

日期： 22.4.2024至29.4.2024 (逢星期一) (共兩節)

時間： 上午10:00至上午11:45

地點： 本中心綜藝廊

對象： 18歲以上人士

名額： 8名

費用： 全免

負責人： 施先生 / 2382 2037

備註： 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋，並自備汗巾及飲用水

花和春天的你有個約會

P10

- 活動簡介：** ➤ 透過插花欣賞花放鬆心情，提升個人修養，舒緩壓力，增加抗逆力。
- 內容：** ➤ 學習插花基本技巧及如何控制自己情緒
- 日期：** 23.4.2024 (星期二)
- 時間：** 上午10:00至中午12:00
- 地點：** 本中心綜藝廊
- 對象：** 區內婦女(其子女是6至17歲之間)單親婦女優先
- 名額：** 7名
- 費用：** 全免
- 負責人：** 鄭姑娘 / 2328 7415



網上圖片只供參考

照顧者ME TIME - 拼豆手作

G13

- 活動簡介：** ➤ 善用ME TIME，透過藝術活動，讓照顧者有空間安靜下來，照顧自己心靈，有助紓解壓力、放鬆身心。於活動認識其他照顧者，與同路人分享、傾訴，互相支持，為照顧者注入新能量，重拾生活節奏。
- 內容：** ➤ 以拼豆製作小飾物
- 日期：** 25.4.2024及2.5.2024 (逢星期四) (共兩節)
- 時間：** 上午9:45至中午12:00
- 地點：** 本中心活動室
- 對象：** 區內照顧者
- 名額：** 8名
- 費用：** 全免
- 負責人：** 鍾姑娘 / 2382 2045



網上圖片只供參考

錫自己系列 (1)

G14

- 活動簡介：** 初夏將至，召集各位「超人媽媽」一起忙裡偷閒，齊來學習製作「乾花耳夾」及「和風盒子」，愛錫自己，為生活帶來美麗的小確幸。
- 內容：** 學習UV滴膠及紙藝手作技巧，製作獨一無二的乾花耳夾及和風盒子。
- 日期：** 30.4.2024及7.5.2024 (逢星期二) (共兩節)
- 時間：** 上午10:00至中午12:00
- 地點：** 本中心活動室及綜藝廊
- 對象：** 區內18歲以上人士
- 名額：** 8名
- 費用：** 全免
- 負責人：** 林姑娘 / 3575 3843 慈雲山、沙田坳邨及富山
陳姑娘 / 2328 3714 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區
- 備註：** 此活動與「錫自己系列 (2)」只能2選1報名，不接受重複報名。

錫自己系列 (2)

G15

- 活動簡介：** 初夏將至，召集各位「超人媽媽」一起忙裡偷閒，齊來學習製作「乾花髮夾」及「和風盒子」，愛錫自己，為生活帶來美麗的小確幸。
- 內容：** 學習UV滴膠及紙藝手作技巧，製作獨一無二的乾花髮夾及和風盒子。
- 日期：** 30.4.2024及7.5.2024 (逢星期二) (共兩節)
- 時間：** 下午2:00至下午4:00
- 地點：** 本中心活動室及綜藝廊
- 對象：** 區內18歲以上人士
- 名額：** 8名
- 費用：** 全免
- 負責人：** 陳姑娘 / 2328 3714 慈雲山、沙田坳邨及富山
林姑娘 / 3575 3843 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區
- 備註：** 此活動與「錫自己系列 (1)」只能2選1報名，不接受重複報名。

照顧者 ME TIME - 和諧粉彩

P11

- 活動簡介：** ➤ 善用ME TIME，透過藝術活動，讓照顧者有空間安靜下來，照顧自己心靈，有助紓解壓力、放鬆身心。於活動認識其他照顧者，與同路人分享、傾訴，互相支持，為照顧者注入新能量，重拾生活節奏。
- 內容：** ➤ 繪畫和諧粉彩
- 日期：** 3.5.2024 (星期五)
- 時間：** 上午10:00至上午11:30
- 地點：** 本中心綜藝廊
- 對象：** 區內照顧者
- 名額：** 10名
- 費用：** 全免
- 負責人：** 鍾姑娘 / 2382 2045



網上圖片只供參考

義剪服務

P12

- 活動簡介：** ➤ 義工為區內低收入人士或家庭提供免費的剪髮服務
- 內容：** ➤ 免費剪髮服務
- 日期：** 4. 5.2024 (星期六)
- 時間：** 上午9:30至下午12:30
- 地點：** 本中心綜藝廊
- 對象：** 區內低收入人士或綜援家庭
- 名額：** 16名
- 費用：** 全免
- 負責人：** 丘姑娘 / 2321 0424
莊姑娘 / 2326 1701
- 備註：** 1. 活動須按中心活動及小組報名方法，並以抽籤形式決定參加者
2. 為公平起見，負責職員會於活動當天9:30開始派籌，恕不設提早取籌
3. 參加者請預先洗頭，只設單剪
4. 不設洗、吹頭及剃鬚，敬請留意



串珠吊飾

G16

活動簡介：透過製作串珠吊飾，發揮創意，創作串珠吊飾，可當作鎖匙扣或裝飾品，一同培養串珠手工的興趣，互相交流手工心得。

內容：➢ 製作串珠吊飾

日期：7.5.2024至28.5.2024
(逢星期二) (共四節)

時間：上午9:30至上午11:00

地點：本中心活動室及綜藝廊

對象：區內婦女

名額：8名

費用：全免

負責人：莊姑娘 / 2326 1701

英文書法與藝術創作 G17

活動簡介：➢ 透過學習英文書法，發揮參加者的專注力及藝術創作。

內容：➢ 學習英文書法基本技巧及創作自己的心意咭及布袋。

日期：9.5.2024至16.5.2024
(星期四) (共二節)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心活動室

對象：區內18歲或以上成人

名額：8名

費用：全免

負責人：鄭姑娘 / 2328 7415

男得一聚(男士烹飪活動)

G19

活動簡介：有研究指出烹飪是讓身心靈回復平靜的良方。當我們用心投入煮食當中時，可以發現在過程中是一種多元感官的享受。一道自家出品的佳餚可以讓我們獲得成功感，在滿足味覺、嗅覺的同時，眼睛也能飽餐一頓。烹飪有利我們產生快樂的感覺，建立正面的情緒。是次活動希望讓男士會員共聚，細味烹飪過程，保持身心靈健康。

內容：學習烹飪點心及糕點

日期：18.5.2024 (星期六)
25.5.2024 (星期六)

時間：上午10:30至下午12:30

地點：本中心家庭園地

對象：區內18歲以上男士

名額：8名

費用：全免

負責人：劉先生 / 2322 9423



網上圖片只供參考

齊齊樂滿“FUN”

G18

活動簡介：講解香薰精油的運用及如何製作天然的護膚品，為自己身、心、靈注入「正能量」，迎接一個香噴噴的夏日。

內容：參加者會學習調配複方精油、製作精油香皂、香薰止痕膏和驅蚊水。

日期：10.5.2024及17.5.2024 (逢星期五)

時間：下午2:15至下午4:30 (下午3:15至3:30為休息時段)

地點：本中心綜藝廊

對象：區內18歲以上人士

名額：8名

費用：全免

負責人：陳姑娘 / 2328 3714

備註：1. 此活動與「照顧者同行2024 - 媽媽如此多“薰”」小組同時進行，只能2選1報名，不接受重複報名。

2. 準時出席及參與小組的組員，可獲取完成的作品。

3. 活動期間，不設托兒服務。



網上圖片只供參考

芳香之旅 - 照顧者精油手作工作坊

P13

活動簡介：透過芳香治療手法，並以全天然植物萃取精油進行精油手作，讓照顧者於正念當中，放鬆身心，釋放生活壓力，從而提升自身的能量。

內容：➢ 認識何為芳香治療
➢ 簡單示範全天然植物萃取精油的用法
➢ 製作精油手作

日期：21.5.2024 (星期二) (共一節)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：本中心綜藝廊

對象：本區18歲以上照顧者

名額：16名

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2322 3334

備註：1. 本活動由註冊芳香治療導師帶領
2. 本活動不設托兒服務
3. 有嚴重呼吸道疾病/鼻敏感者/孕婦不宜參加

硬地滾球進階班(A)

G20

活動簡介：硬地滾球能訓練手眼協調及運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助協調肌肉，適合任何年齡人士進行的低強度運動項目。

內容：認識「硬地滾球」的規則及技巧，並進行分組練習。

日期：24.5.2024 - 31.5.2024 (逢星期五) (共兩節)

時間：上午10:00至上午11:45

地點：本中心綜藝廊

對象：18歲以上人士

名額：8名

費用：全免

負責人：施先生 / 2382 2037

備註：1. 曾參與本中心「硬地滾球練習班」人士優先取錄

2. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋，並自備汗巾及飲用水



網上圖片只供參考

照顧者ME TIME - 滴膠手作

G21

活動簡介：善用ME TIME，透過藝術活動，讓照顧者有空間安靜下來，照顧自己心靈，有助紓解壓力、放鬆身心。於活動認識其他照顧者，與同路人分享、傾訴，互相支持，為照顧者注入新能量，重拾生活節奏。

內容：以滴膠製作小飾物

日期：24.5.2024及31.5.2024 (逢星期五) (共兩節)

時間：上午9:45至中午12:00

地點：本中心活動室

對象：區內照顧者

名額：8名

費用：全免

負責人：鍾姑娘 / 2382 2045



網上圖片只供參考

捲紙花立體卡

G22

活動簡介：透過運用捲紙花，製作精美的立體卡，讓參加者能夠輕鬆地創作獨有的立體卡，增強自信心，並培養藝術興趣

內容：製作捲紙花立體卡，完成後，立體效果能呈現出來，十分有趣

日期：4.6.2024至25.6.2024 (逢星期二) (共四節)

時間：上午9:30至上午11:00

地點：本中心活動室及綜藝廊

對象：區內婦女

名額：8名

費用：全免

負責人：莊姑娘 / 2326 1701

硬地滾球進階班(B)

G23

活動簡介：硬地滾球能訓練手眼協調及運用腦筋思考，可培養專注力及穩定性，亦有助協調肌肉，適合任何年齡人士進行的低強度運動項目。

內容：認識「硬地滾球」的規則及技巧，並進行分組練習。

日期：5.6.2024至12.6.2024 (逢星期三) (共兩節)

時間：上午10:00至上午11:45

地點：本中心綜藝廊

對象：18歲以上人士

名額：8名

費用：全免

負責人：施先生 / 2382 2037

備註：1. 曾參與本中心「硬地滾球練習班」人士優先取錄

2. 參加者請穿著輕便運動服及運動鞋，並自備汗巾及飲用水

照顧者ME TIME - 和諧粉彩B

P14

活動簡介：善用ME TIME，透過小手工藝術活動，讓照顧者有空間安靜下來，照顧自己心靈，有助紓解壓力、放鬆身心。於活動認識其他照顧者，與同路人分享、傾訴，互相支持，為照顧者注入新能量。

內容：繪畫和諧粉彩

日期：4.6.2024 (星期二)

時間：上午10:00至上午11:30

地點：本中心綜藝廊

對象：區內照顧者

名額：10名

費用：全免

負責人：鍾姑娘 / 2382 2045



網上圖片只供參考

『花』可療心 減壓小組

G24

- 活動簡介：**
- 透過賞花、栽花和嚙花學習放鬆身、心、靈
 - 透過學習放鬆技巧(身體素描和呼吸練習)讓自己從忙碌中安靜下來
 - 在細小空間裡學習活在當下，放慢腳步，欣賞生命中的小幸福
- 內 容：**
- 花藝技巧
 - 花藝小手作
 - 品茗
- 日 期：**6.6.24至27.6.2024 (逢星期四) (共四節)
- 時 間：**上午10:00至上午11:30
- 地 點：**本中心綜藝廊
- 對 象：**區內18歲以上人士
- 名 額：**8名
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**丘姑娘 / 2321 0424

夏日好「皂」作

G25

- 活動簡介：**
- 學習運用天然的材料及植物粉，去製作環保又親膚的冷製手工皂。愛錫自己及家人，同時為大自然加添多點綠色及快樂。
- 內 容：**
- 認識製作手工皂的科學理論及使用的原材料(如油脂、植物粉、浸泡油等)
 - 學習計算皂化價及做皂的方法
 - 以分組方式，實習打皂的技巧
 - 兩節小組會分別學習製作「無患子家事皂」(第一節)及「苦瓜消炎皂」(第二節)
- 日 期：**12.6.2024及19.6.2024 (逢星期三) (共兩節)
- 時 間：**下午2:15至下午4:30
- 地 點：**本中心綜藝廊
- 對 象：**本區16歲或以上人士
- 名 額：**9名
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**陳姑娘 / 2328 3714
- 備 註：**
1. 參加者需自備護目鏡、圍裙及塑膠手套。
 2. 因天然手工皂晾皂需時，參加者於活動舉行4星期後，會獲通知取回手工皂成品。



太極與健康

P15

- 活動簡介：**太極結合了運動與冥想，因此大腦也得以運動，從而改善大腦功能。它還能改善心臟健康，甚至可以增強免疫系統。
- 內 容：**實習簡化24式太極拳的部分動作，及探討一些學習太極拳時要注意的事項。
- 日 期：**7.6.2024 (星期五)
- 時 間：**上午10:30至上午11:30
- 地 點：**本中心綜藝廊
- 對 象：**區內18歲以上人士
- 名 額：**20名
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**劉先生 / 2322 9423 慈雲山、沙田坳邨及富山
鍾姑娘 / 2382 2045 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區
- 備 註：**
1. 參加者請穿合適的運動服和運動鞋
 2. 此活動與衛生署長者健康服務合辦



濕疹好「皂」作

P16

- 活動簡介：**
- 天氣開始轉季，皮膚又出現痕癢敏感問題？對自己皮膚好D，嘗試親手製作的防敏濕疹皂，為自己皮膚舒痕止敏，將沖涼變為舒適新享受。此外，手工皂使用後，污水會被大自然分解，愛錫自己及大自然，不對海洋及環境造成污染。
- 內 容：**
- 認識製作手工皂的科學理論、使用的原材料及添加物
 - 學習計算皂化價及打皂的方法
 - 以分組方式，實習打皂的技巧
 - 分別學習製作「紫草濕疹皂」或「金盞花防敏皂」
- 日 期：**26.6.2024 (星期三) (共一節)
- 時 間：**下午2:15至下午4:45
- 地 點：**本中心綜藝廊
- 對 象：**本區16歲或以上人士
- 名 額：**9名
- 費 用：**全免
- 負 責 人：**陳姑娘 / 2328 3714
- 備 註：**
1. 參加者需自備護目鏡、圍裙及塑膠手套。
 2. 因天然手工皂晾皂需時，參加者於活動舉行4星期後，會獲通知取回手工皂成品。



「悅」讀越快樂 親子共讀獎勵計劃 - 漂書捐贈站(4月) P17

活動簡介：為推動親子共讀，並讓孩子學習愛惜物品及與人分享，誠邀各界人士捐贈家中的兒童讀物，凝聚親子閱讀社群。

內容：有興趣捐贈兒童讀物的有心人可於下述指定期間內將書籍交到本中心；
只接受兒童圖書(不接受雜誌及補充練習)；
合資格之書籍會先被清潔及整理，並會貼上「漂書貼紙」，於「漂書同悅日」與有緣人結緣。

日期：2.4.2024 (星期二)至12.4.2024 (星期五)

時間：本中心開放時間

地點：本中心地下大堂

對象：社區各界有心人

名額：不限

費用：全免

負責人：施先生 / 2382 2037

備註：1. 只接受書本狀況良好、沒有塗污及缺頁之兒童圖書
2. 所有書籍均為無償捐獻及不會發還
3. 為鼓勵大眾踴躍參與，本活動毋須預先報名



社會服務諮詢站

P19

活動簡介：介紹本中心的服務及活動，同時設有服務諮詢，由註冊社工即場解答相關福利事宜。

內容：服務諮詢

日期：8.5.2024 (星期三) (共一節)

時間：下午3:00至下午5:00

地點：沙田坳邨

對象：本區居民

名額：不限

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2322 3334

備註：當日有中心紀念品派發，數量有限，先到先得。



肌不可失保養篇

P20

活動簡介：隨著我們的年紀增長，肌肉量會漸漸流失，如果沒有好好管理自己的生活習慣，肌肉的流失率會持續增長，從而出現不同程度的不良影響。年長人士更會容易跌倒或出現骨折情況。

內容：了解肌肉流失的成因和影響
預防肌肉流失的飲食及運動方法
體驗手握力測試
練習「強化肌肉運動八式」

日期：29.5.2024 (星期三)

時間：上午10:30至上午11:30

地點：本中心綜藝廊

對象：區內18歲以上人士

名額：20名

費用：全免

負責人：林姑娘 / 3575 3843 慈雲山、沙田坳邨及富山
郭先生 / 2329 6742 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區

備註：1. 出席者可獲精美禮物乙份
2. 參加者請穿合適的運動服和運動鞋
3. 此活動由衛生署長者健康服務合辦

「悅」讀越快樂 親子共讀獎勵計劃 - 漂書同悅日(4月) P18

活動簡介：透過漂書活動，帶出環保惜物及與人分享的理念。鼓勵社區人士將家中好書傳承，讓更多人可以分享書中故事及樂趣，推動家庭共讀及社區的閱讀文化

內容：共享和諧及舒適的活動空間；
自由索取喜愛漂書(每人最多兩本)

日期：20.4.2024 (星期六)

時間：下午4:00至下午5:00

地點：本中心綜藝廊

對象：本區對圖書閱讀有興趣的兒童及家長

名額：60名

費用：全免

負責人：施先生 / 2382 2037

備註：本活動毋須預先報名



社會福利署 慈雲山綜合家庭服務中心

2024年4-6月份活動 / 小組報名表格

報名由即日起至 16.3.2024

每人最多可報5個活動，請填寫以下資料：
如所填寫的資料不全或錯誤，閣下的報名資格
可能不被接納。

如多於1人報名請填寫關係欄：
(必須是直系親屬關係，如父 / 母 / 子 / 女)

姓名	會員號碼	關係	性別	出生年份	活動編號 (如G01、P01...)				
					1.	2.	3.	4.	5.
1.									
2.									
3.									
4.									

地址：_____

電話：_____

本人已閱畢活動及小組資訊中的「報名時注意事項」及「參加活動或小組須知」，本人明白及願意遵守。

簽署：_____

交表日期：_____

未滿十八歲的參加者，須由家長或監護人加簽：

本人 (家長 / 監護人姓名) _____

，同意我的子女參加上述活動 / 小組。

家長 / 監護人簽名：_____

日期：_____

聯絡電話：_____



珍愛生命
嘉年



活動剪影



生命插曲



花 xmas 與你共翔
聖誕聯歡會



愛己·愛家·
愛同行



M+ 西九文化區
M+ 遊



颱風或暴雨警告信號下活動之安排

在颱風或暴雨警告信號下，服務使用者參與中心活動的安排如下：

活動性質	發出時間/對象	雷暴	黃雨警告	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球
水上活動	(a) 活動開始前4小時	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
	(b) 進行中	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
戶外陸上活動	(a) 活動開始前4小時	★	✗	✗	★	✗	✗	✗
	(b) 進行中	★	✗	✗	★	✗	✗	✗
室內活動	(a) 兒童、長者、家庭	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗
	(b) 成人	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗

✓：可進行

★：在安全情況下或可進行

✗：改期／取消／終止

1. 在三號風球及紅色暴雨信號發出時，資源閣、童樂坊及網絡站會暫停開放。為免兒童在往返途中遇到意外，我們鼓勵家長陪同子女留在家中。
2. 如暴雨及颱風信號在活動前三小時除下，根據上表列為✓(可進行)的情況，室內活動／小組如期舉行；而戶外活動在上表列為★(在安全情況下或可進行)則視乎交通情況、活動環境安全、活動籌備工作等因素由中心作最終決定。
3. 如有疑問，可致電本中心2350 6124查詢。

注意事項：

1. 所有活動/小組因上述理由被取消，不會獲補堂，而被取消的戶內/戶外活動，則要視乎場地機構的安排，本中心會盡快聯絡參加者。
2. 本中心之小組及活動在上述某些天氣情況准許進行，但中心會因應天氣變化，如將發出更高風球/其他特別情況，則作彈性處理。
3. 上述指引如有修改之處，以本中心最後決定為準。

本中心服務範圍

慈雲山	慈正邨，慈樂邨，慈愛苑，慈安苑，慈民邨，慈康邨，沙田坳邨，慈雲山私人大廈/屋苑
鳳凰 鳳德	鳳凰新村，鳳德邨，鳳禮苑，鳳鑽苑，龍蟠苑，星河明居，啟鑽苑，啟翔苑，悅庭軒，帝峰豪苑，匯豪山，百利軒，富佑大廈，安利大廈，長春大廈，鑽嶺，怡庭居
瓊富	富山邨，瓊山苑，瓊麗苑，海港花園，宏景花園，南山尾村，嘉峰臺，瓊軒苑
彩雲	彩雲邨，彩輝邨，彩峰苑，曉暉花園，峻弦，豐盛街55號紀律部隊宿舍

本中心開放時間

時間	星期	一	二	三	四	五	六
上午9:00 至 下午1:00		☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午2:00 至 下午5:00		☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午5:00 至 晚上8:00		☺	☺	✗	✗	✗	✗

星期日及公眾假期休息

