社會福利署
Social Welfare Department

北將軍澳
綜合家庭服務中心

2023年10-12月中心通訊

「喜躍人生 動融關愛」

地址：將軍澳景林邨景桃樓地下　　電話：2701 9495

目錄

中心簡介 P.3

中心的話 P.4-6

中心職員投稿 P.7

「自我關懷」資訊 P.8-9

匯晴坊及抱抱熊填色活動 P.10-11

2023年10-12月份小組及活動介紹

★ 兒童系列 P.12

★ 親子系列 P.12-13

★ 家長系列 P.14-17

★ 個人興趣系列 P.17-24

★ 夫妻系列 P.25

★ 男士小組活動 P.25

專題展覽暨福利服務諮詢 P.26

中心活動／小組報名須知 P.26

參加者須知 P.26

颱風訊號或暴雨警告下活動之安排 P.27

中心開放時間及位置圖 P.28

中心簡介

本中心是社會福利署轄下一所綜合家庭服務中心，主要由**家庭資源組**、**家庭支援組**和**家庭輔導組**整合而成的綜合家庭服務，為個人及家庭提供全面、多元化及一站式的預防、支援和補救的服務。

本中心以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，配合「方便使用」、「及早識別」、「整合服務」及「伙伴關係」的服務原則，以協助個人及家庭發展潛能，透過善用資源，加強個人和家庭的抗逆力，使其有效地預防及應付各種問題和挑戰，並共同建立一個互動、和諧及共融的社區。

服務對象及地區

包括：景林邨、寶林邨、翠林邨、康盛花園、浩明苑、景明苑、茵怡花園、欣明苑、英明苑、富麗花園、新都城一及二期、都會豪庭、疊翠軒、旭輝台、怡心園、慧安園、馬游塘村、茅湖仔、駿昇花園、將軍澳村、魷魚灣村、靈實醫院、靈實護養院、靈實司務道護養院、靈實寧養院、聖公會將軍澳安老服務大樓及將軍澳消防處員佐級人員宿舍。

中心的話

壓力與抑鬱症

抑鬱症是一種腦部疾病。患者多數在生活上面對極大精神壓力，使他們體內產生過量的壓力荷爾蒙，從而破壞了他們腦部掌管情緒、行為動機、記憶、睡眠及食慾的部位。因此，抑鬱症的病徵不只包括持續的情緒低落，還包括對事物失去興趣及動力、記憶力衰退、難以熟睡、欠缺食慾、自信心低落以至有自殺念頭等。要有效醫治抑鬱症，最重要是減低生活中的壓力，以及促進大腦受損部位的修復。在這方面，心理治療及抗抑鬱藥都是有效方法。

1 抑鬱症有多普遍？

在發達地區的總人口中，分別有約百分之五的男性及百分之十的女性患上抑鬱症。成人首次患上抑鬱症的年齡，通常在30-40歲之間。在2000年，世界衛生組織預計抑鬱症將會有二十年後成為全球第二大重症，僅次於心臟病。

2 抑鬱症有何病徵？

抑鬱症是一種情緒病症，其最核心的病徵是持續的情緒低落。抑鬱症患者的低落情緒，不同於一般人在日常生活中常有的傷心、煩惱情緒，他們所承受的，是一種複雜的低落情緒。這些低落情緒包括傷心、憤怒，有時還包括感到羞恥及罪過。抑鬱症患者會感到無助，並常常有強烈的自責感或感到自己毫無存在價值。同時，患者亦會喪失感受快樂的能力，因此對生活中的歡樂事情，也不能享受，情況就如傷風感冒引致鼻塞而喪失嗅覺，結果本來芬芳的鮮花都變得無味。患者甚至認為死去比活著更好，因而興起自殺的念頭。患者會陷於上述情緒而不能自拔，抑鬱情緒於全日大部份時間都會困擾著患者，並持續超過兩個星期。

除了「抑鬱」情緒及負面思想外，患者亦有以下的病徵：

⚠ **失去生活的動力**——經常感到疲倦、食慾顯著下降使他們的體重下跌、難以熟睡使他們很早起床。可是，有部份患者會有一些非典型的病徵，包括嗜睡及食慾暴增。

⚠ **身心遲滯、認知功能下降**——難以思考或集中精神、記憶力差、對生活中各事猶豫不決。嚴重的甚至會有幻覺及妄想。

3 抑鬱症成因是什麼？

抑鬱症是由兩方面的原因一起造成：一、先天上對抑鬱症的生理傾向，二、外來的壓力。若一個人的腦部先天上就在生理功能上較脆弱，在面對外來壓力（如失去工作或和伴侶分手）到他的腦部不能承受的程度時，抑鬱症即告發生。這情況就如一部負重極大的「老爺車」高速上斜，使引擎過熱，當過熱至某個溫度時，「老爺車」的引擎終於「死火」而不能再動。

遺傳因素是導致一個人的腦部生理功能上較脆弱的主因。一個人若其父母或兄弟姐妹中有一人是抑鬱症患者，他患上抑鬱症的風險，會比一般人高出1.5至3倍。不過，相對於遺傳因素，外部壓力在誘發抑鬱症中的角色更為重要。大部份抑鬱症患者自小就承受多種傷痛經歷（從兒時失去雙親、遭受虐待、缺乏關懷，到長大後工作失意、失去伴侶等），這些長期累積下來的壓力，終使他們病發。此外，長期吸收一些化學物質所造成的毒性，亦是誘發抑鬱症的常見成因。其中酗酒就是最常見的例子。

4 精神壓力如何損害腦部並引起抑鬱症？

若我們要理解壓力如何損害腦部，就要知道人體如何對壓力作出反應。當一個人面對威脅時，其身體會釋放出壓力荷爾蒙（其中包括「皮質醇」），這使身體準備戰鬥—五官更為警覺、血壓上升、心跳加速、血糖新陳代謝加快。可是，過量的壓力荷爾蒙對腦部來說，是一種毒素。若果壓力過大及維持時間太長，過量的壓力荷爾蒙會損害腦部，尤其是腦部中掌管情緒、睡眠及記憶的區域。由於小童的腦部比較脆弱，因此小童比成人更易受傷痛經歷所影響。童年時的傷痛經歷，例如備受虐待或缺乏父母愛護，會使他們產生過量的壓力荷爾蒙，從而損害其腦部中掌控情緒的區域。因此，一個心靈曾受創的小孩，其控制情緒的能力往往較低，他會較易焦慮、傷心。負面情緒促使負面思想，造成悲觀性格，令這小孩更易從周遭事物感到精神壓力。

隨著小孩日漸長大，他生活中的壓力不斷累積，而他本已受損的腦部，則繼續受到過量的壓力荷爾蒙所損害。很多時候，就是因為他遇到人生一次逆境 (如與伴侶分手)，他們的腦部受損到一個程度以致不能正常運作，抑鬱症即告病發。由於他們受損的腦部區域是掌控情緒、記憶、睡眠及食慾，所以抑鬱症患者通常情緒低落、記憶力差、難以熟睡及食慾不振。

5 抗抑鬱藥如何治療抑鬱症？

各抑鬱症患者的外部壓力來源都不同，有婚姻的、有工作的、有財政的，千差萬別，不一而足。縱使如此，最終引致他們病發的原理卻殊途同歸，就是壓力荷爾蒙損

害了腦部。在腦部區域中，有數種化學物質在維持腦部正常運作中扮演重要角色，其中包括「血清素」 及「去甲腎上腺素」等。可是，在受損的腦部區域中，血清素的傳送受阻，使患者的腦部不能正常運作。

抗抑鬱藥以兩種途徑治療抑鬱症。第一種就是直接加強各個腦細胞之間的血清素傳送。第二種就是促進腦部產生一種名為「BDNF」 的腦神經生長因子，從而使受損的腦部區域康復。壓力荷爾蒙阻礙了「BDNF」這種因子的產生，結果使腦細胞如缺水的植物根部一般逐漸枯萎。

因此，服用抗抑鬱藥並不會如看一套喜劇般，即時及直接使人快樂。抗抑鬱藥不是製造快樂感覺的藥物，它是使人的腦部功能回復正常，從而令人重拾感受快樂、理性地思考的能力，並使人睡眠恢復正常，好讓人重拾生活的動力，這樣患者就更有能力去解決問題，而這些問題正好就是壓力及抑鬱情緒的來源。

從上述可見，抗抑鬱藥之所以有效，就是因為它令患者的腦部恢復正常功能，並幫助腦部抵禦壓力的損害。因此，醫生通常會建議首次抑鬱症病發的病人，在康復後仍須持續服用抗抑鬱藥一年或更長時間，以確保腦部完全康復。至於那些多次病發的病人，他們更應該持續服食抗抑鬱藥數年或更長時間，以防止復發。所以正確來說，抗抑鬱藥不是「開心藥」，而是一種「保」腦藥（保護腦部，抵禦壓力荷爾蒙的損害），亦是一種「補」腦藥（修補受損的腦部區域，促進腦神經之間的血清素等物質的傳送）。

6 「心理治療」如何治療抑鬱症？

醫學研究已證明心理治療能夠有效治療抑鬱症，其中尤以「認知行為治療」最為有效。抑鬱症患者喪失感受快樂的能力，沒有樂趣的每一天使他們對每事的看法都是「一面倒」負面。「心理治療」幫助患者審視現有的負面思考及行為模式，並嘗試新的想法及做法，累積生活中正面的經驗，從而推倒負面思維，減低精神壓力，舒緩抑鬱情緒。

大家試想一想，若你在考試中取得全班第三名，但你老是負面地想著自己敗給另外兩位同學，你的壓力水平，必定比正面地想自己已是全班首三名為高。同樣道理，若你在辦公室內，你向同事打招呼，但該同事不回應你，你可以負面地想那同事不喜歡你，並避開公司的聯誼活動以免與該同事見面，那麼你的壓力就很大了，但若你正面地想他只是忙於工作而沒有留意你，當再次遇見他時，你可輕鬆自然地交談，你的壓力就會少很多。

資料來源：青山醫院精神健康學院 崔永豪醫生

中心職員投稿

愛的魔法

何姑娘

「為什麼我為孩子付出了那麼多，孩子仍說我不愛他？」、「為什麼我買了那麼多玩具給他，他仍不聽指示？」很多時，家長也會對此感到十分苦惱。其實，親子衝突大多源自於孩子「愛的需求」未被滿足。

美國著名婚姻治療師蓋瑞·巧門博士(Dr Gary Chapma)在《愛之語：兩性溝通的雙贏策略》一書中提到：「在每個孩子裡面，都有個『情緒的箱子』等著被添滿愛。當一個孩子真正感覺到被愛，他才會健康地成長。但當『箱子』空了時，孩子便有機會出現行為問題。」

家長應如何表達愛，才能讓孩子感受到愛呢？每個孩子都是獨特的，他們的「箱子」不同，需要不同的方法去填滿。接下來，將介紹愛的五種語言，讓孩子感受到滿滿的愛吧！😊

1. 肯定的言語(Words of Affirmation)

家長可用正面及具體的說話去肯定孩子，表達對他們的鼓勵和讚賞。

例子：「我欣賞你的付出！」、「你樂於助人，真是十分有愛心！」

2. 精心的時刻 (Quality Time)

家長可將注意力集中在孩子身上，全心全意和他們做一些事。

例子：和孩子溝通時，與孩子保持眼神接觸，用心聆聽孩子的說話

3. 貼心的禮物 (Receiving Gift)

家長可用禮物去表達愛意。

例子：自製心意卡、送上孩子喜歡的貼紙

4. 服務的行動 (Acts of Service)

家長可用行動去表達對孩子的愛。

例子：為孩子按摩、為孩子烹調喜歡的菜餚

5. 身體的接觸 (Physical Touch)

家長可多利用不同類型的身體接觸，讓孩子感到被愛和接納。

例子：擁抱孩子、牽著孩子的手

「自我關懷」三大元素

自我關懷

善待自己

為自己訂立合適期望，
溫柔對待自己

接納自己

情緒無分對錯，
傷心和失落是人之常情

不完美

無人完美，
接受自己每一面

十分鐘放鬆大法

德國大學心理學研究指出，只要停下來休息10分鐘，便能達到生理及心理的舒緩。當對照顧工作感到疲憊時，不妨使用以下「放鬆法寶」：

放空大法

散步大法

食餐好大法

音樂大法

傾訴大法

資料來源： Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101.
Meier, M., Unternaehrer, E., Dimitroff, S. J., Benz, A. B. E., Bentele, U. U., Schorpp, S. M., Wenzel, M., & Pruessner, J. C. (2020). Standardized massage interventions as protocols for the induction of psychophysiological relaxation in the laboratory: a block randomized, controlled trial. *Scientific Reports, 10*(1), 14774-14774. https://doi.org/10.1038/s41598-020-71173-w

你需要休息嗎？ 照顧者資訊

你正在照顧家中的長者、殘疾人士、長期病患者或小朋友嗎?

- 現在/曾感到身心疲累 、 力不從心?
- 現在/曾感到沒有時間和心情處理個人事務?
- 現在/曾感到難於處理被照顧親友的情緒及行為問題?
- 是否缺乏其他親友的支援和體諒?

溫馨提示

可使用社區內的各類支援服務，例如照顧者支援服務、暫託/暫顧服務 、綜合家居照顧服務、經濟援助、輔導服務等，減輕自己照顧親友的壓力。

長者服務：
- 長者日間暫託服務
- 長者住宿暫託服務
- 綜合家居照顧服務

殘疾人士服務：
- 殘疾人士住宿暫顧服務
- 家居訓練及支援服務

兒童服務：
- 日間幼兒照顧服務

當你需要休息時，社區支援服務可幫助你：

長者、殘疾人士
空置宿位查詢系統
(指定津助及私營院舍)

日間幼兒
照顧服務

非政府機構
社職-照顧者支援平台

如有任何查詢，可致電
1) 社會福利署熱線 2343 2255或
2) 北將軍澳綜合家庭服務中心熱線 2701 9495 (適用於將軍澳北範圍的居民)

將軍澳北範圍:

匯晴坊及抱抱熊

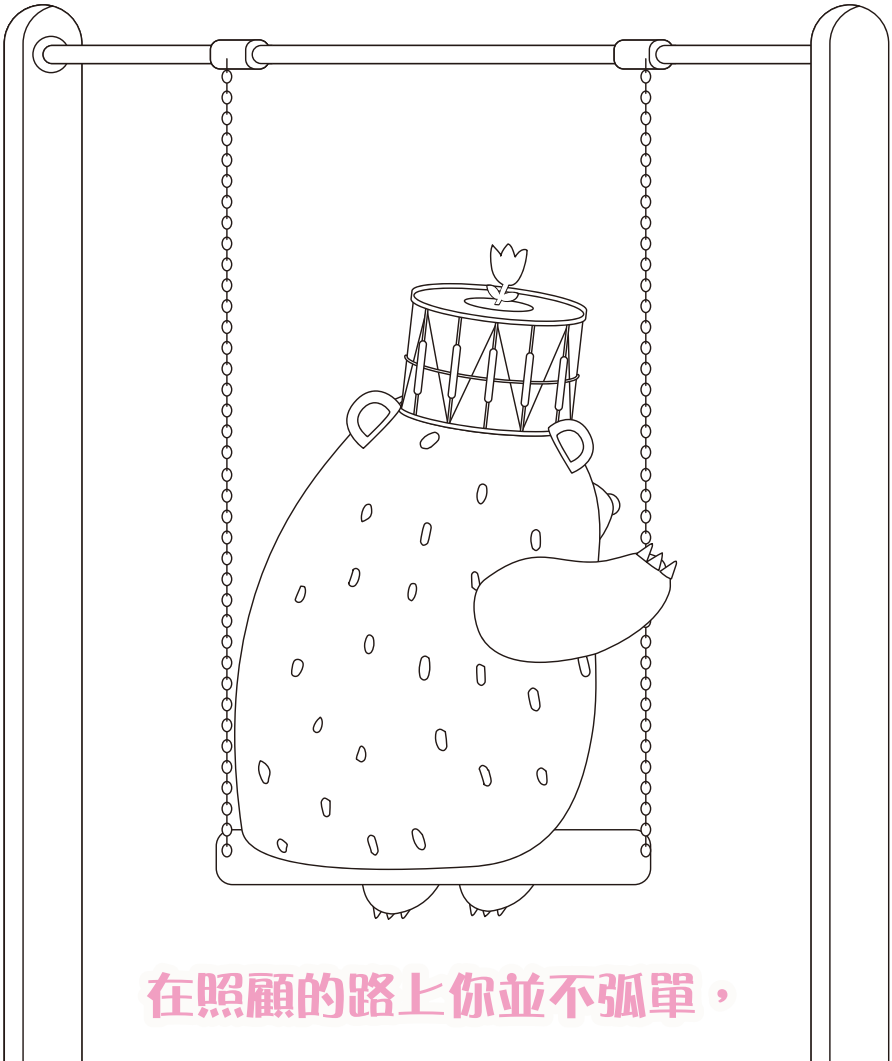
香港神託會匯晴坊由2010年起，為將軍澳北及西貢區居民提供精神健康服務。抱抱熊作為匯晴坊的icon，牠的特色是頭戴花花帽子，可隨時發放正能量。抱抱熊更會給予每一位一個毛茸茸溫暖的擁抱，撫慰每次的徬徨與失落。願你也關注情緒健康，好好照顧個人心靈的需要。

「抱抱熊」填色活動

註：交回作品，可換領禮物一份。

詳情請參閱第17頁。

姓名：	
日期：	
簽署：	（已換領小禮物）

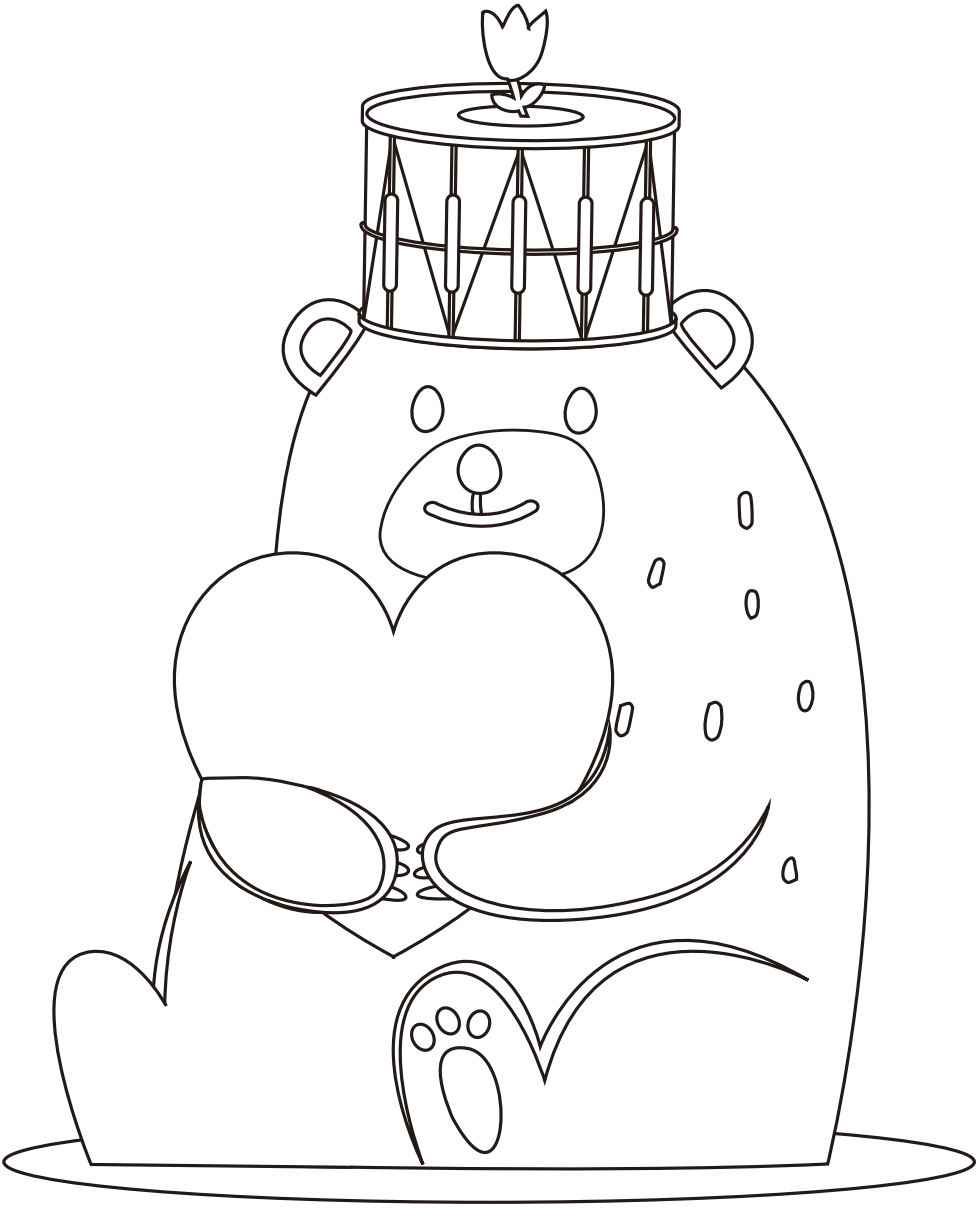


在照顧的路上你並不孤單，

「抱抱熊」填色活動

註：交回作品，可換領禮物一份。

詳情請參閱第17頁。



請記得我們在你身邊同行。

兒童系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：兒童染紙藝術 & 西洋書法初體驗

日　　期：	2023年11月4日（星期六）
時　　間：	下午2:30-3:30
地　　點：	本中心綜藝軒
活動目的：	透過藝術創作，讓兒童製作出獨一無二的染紙和西洋書法作品，發掘兒童的優點、才能，從而提升兒童的自信心。
內　　容：	運用七彩繽紛的顏料創作獨特及創意的紙張，並在染紙上添上西洋書法文字。
對象／名額：	區內小學生／8人
費　　用：	全免
負責職員：	黃先生(2701 4651)
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

親子系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

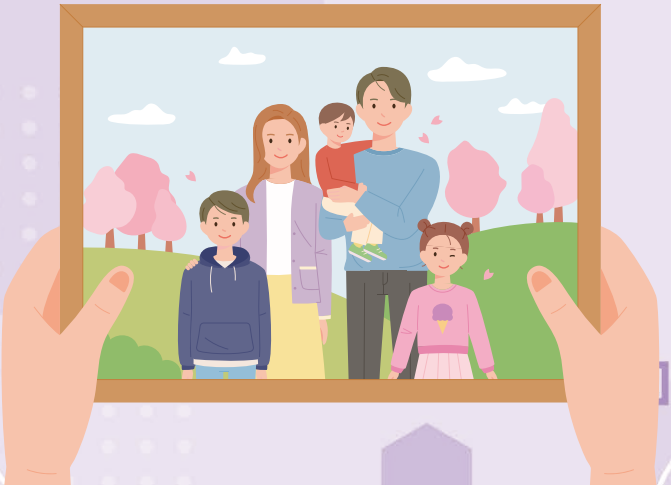
活動名稱：創意聖誕掛飾DIY

日　　期：	2023年12月1日至12月26日
地　　點：	可安在家中進行
活動目的：	透過製作聖誕掛飾，發揮創意及提升專注力，從中促進親子溝通，加強親子關係。
內　　容：	簡易聖誕掛飾製作。
對象／名額：	區內高小學生及家長／8人
費　　用：	全免
負責職員：	黃先生(2701 4651)
備　　註：	1. 本中心職員會個別通知獲取錄者到中心領取或寄出聖誕掛飾材料包； 2. 參加者可將完成創作的作品拍照並電郵至tkonifscenq@swd.gov.hk或把作品圖片郵寄至本中心； 3. 將會挑選8名優秀參加者並獲得精美禮物一份。

親子系列

活動名稱：親親家庭大合照

日　　期：	2023年12月9日（星期六）
時　　間：	下午2:30-4:30
地　　點：	將軍澳（南）綜合家庭服務中心
活動目的：	1. 鞏固家庭及親子關係 2. 加強社區對有需要人士的支援 3. 推廣和諧家庭及和諧社區的訊息
內　　容：	由攝影義工隊提供的專業攝影器材及場景佈置，為家庭拍攝溫馨的家庭照，建立溫馨的家庭回憶，增潤家庭關係；並於活動內獲得社區資源的資訊。
對象／名額：	區內家庭（每個家庭不多於5人）／3個家庭 （家庭成員中其中一位成員來港不足3年的家庭優先）
費　　用：	全免
負責職員：	李先生（2701 9824）
合辦機構：	1. 東將軍澳綜合家庭服務中心 2. 西貢綜合家庭服務中心 3. 將軍澳(南)綜合家庭服務中心 4. 靈實白普理景林社區健康發展中心 5. 香港青年協會將軍澳青年空間「義攝隊」
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者



家長系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：「舒懷小聚」——家庭照顧者朋輩支援小組

日　　期：	2023年10月19、26日及11月2、9日（逢星期四）（共四節）
時　　間：	上午10:15-11:45
地　　點：	本中心活動室
活動目的：	1. 提升家庭中照顧者的情緒管理能力以及舒緩照顧壓力 2. 推廣快樂家庭訊息 3. 建立互助網絡
內　　容：	由社工及朋輩輔導員以「同行者」身份與家長／照顧者互相分享照顧心得，並透過不同的小組活動（例如靜觀、品茶、香氣製作、水墨藝術等），從「身、心、靈」各層面支援家庭照顧者。
對象／名額：	家長及／或家庭照顧者
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
合辦機構：	救世軍竹園青少年中心
備　　註：	1. 7-9月份報名的參加者已獲取錄，負責職員將通知參加者 2. 本活動仍尚餘少量名額，有興趣人士可於本期報名，本中心將於活動舉辦前一星期個別通知新獲取錄者

活動名稱：小學一年級英語指導（上學期）

日　　期：	2023年11月7、14、21及28日（逢星期二）（共四節）
時　　間：	上午10:30-中午12:00
地　　點：	本中心活動室
活動目的：	1. 加強對家庭照顧者的支援；2. 促進親子關係
內　　容：	由助理高級教席老師教導，以小一課本為基礎，協助家長了解及掌握子女小一英文課程，從而指導子女學習，減輕學習帶來的管教壓力。
對象／名額：	區內家長／12人
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
合辦機構：	社會福利署黃大仙及西貢區策劃及統籌小組
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

家長系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：「管教易」——家長支援小組

日　　期：	2023年11月13、20日、27日及12月4日（逢星期一）（共四節）
時　　間：	上午10:30-中午12:00
地　　點：	本中心活動室
活動目的：	1. 讓家長認識情緒及壓力來源，增潤親子關係，並加強對家長的支援 2. 提升家長對管教技巧的認識及應用
內　　容：	小組透過影片、理論分享、心理測驗及性格分析等，讓家長認識自身及子女的情緒來源，並嘗試掌握合適的方法，舒緩管教帶來的壓力。
對象／名額：	區內家長／10人
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
備　　註：	1. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2. 視乎參加者意願，小組或將轉為長期小組形式，每季恆常舉辦

活動名稱：高小中文作文加強班

日　　期：	2023年11月17、24日及12月1、8日（逢星期五）（共四節）
時　　間：	上午10:30-中午12:00
地　　點：	本中心活動室
活動目的：	1. 加強對家庭照顧者的支援 2. 促進親子關係
內　　容：	由助理高級教席老師教導，協助家長提升高小子女中文作文的水平的竅門，從而掌握及理解子女的學習困難，減輕學習所帶來的管教壓力。
對象／名額：	區內家長／12人
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
合辦機構：	社會福利署黃大仙及西貢區策劃及統籌小組
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

家長系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：悅兒同學會——冬日篇

日　　期：	2023年12月4、6、11及13日（逢星期一及三）（共四節）
時　　間：	上午10:00-11:00
地　　點：	本中心綜藝軒
活動目的：	參加者透過製作聖誕小手工，讓自己可在忙碌及繁重的照顧中，找回屬於自己的空間(ME TIME)，重拾個人興趣。
內　　容：	由導師教授精美的聖誕裝飾。
對象／名額：	有特殊學習需要兒童之家長／8人
費　　用：	全免
負責職員：	王姑娘(2701 9491)
備　　註：	1. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2. 報名時，請註明兒童正在輪候或接受的學前服務類別 3. 參加者將優先獲邀出席日後的家庭活動

活動名稱：悅兒同學會——滋潤篇

日　　期：	2023年12月4、6、11及13日（逢星期一及三）（共四節）
時　　間：	上午11:15-中午12:15
地　　點：	本中心綜藝軒
活動目的：	在秋冬的季節裡，透過製作不同的天然護膚品，讓家長可在忙碌及繁重的生活中，找回美麗的自己，滋潤心靈。
內　　容：	由導師教授面膜、手霜、香水、面霜等的製作。
對象／名額：	有特殊學習需要兒童之家長／8人
費　　用：	全免
負責職員：	王姑娘(2701 9491)
備　　註：	1. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2. 報名時，請註明兒童正在輪候或接受的學前服務類別 3. 參加者將優先獲邀出席日後的家庭活動

家長系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：「Me time」VS「We time」家長抖抖工作坊

日　　期：	2023年12月4日（星期一）
時　　間：	上午10:30-中午12:00
地　　點：	本中心活動室
活動目的：	1. 加強對區內家長的支援，促進家長關注自己身心靈健康 2. 提高家長對照顧壓力的覺察及處理方法 3. 宣揚支援照顧者的訊息
內　　容：	由基督教靈實協會西貢地區康健站專業社工，講解自我放鬆時刻及親子時間的重要性以及各種放鬆減壓的方法，提升家長自我照顧的意識。
對象／名額：	家長及／或家庭照顧者
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
合辦機構：	基督教靈實協會西貢地區康健站
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

個人興趣系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

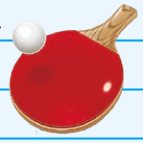
活動名稱：「抱抱熊」填色活動——社區篇II

日　　期：	2023年10月份-12月份
時　　間：	中心開放時間
地　　點：	將上色作品交回本中心即可
活動目的：	1. 提升區內居民對精神健康的關注；2. 加強對區內照顧者的支援
內　　容：	透過「抱抱熊」以輕鬆手法提醒區內市民及照顧者關顧自身精神健康的訊息。
對象／名額：	所有區內人士／不限
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
合辦機構：	香港神託會匯晴坊
備　　註：	於2023年12月31日前將本季刊P.10-11上色並交回作品即可領取小禮物一份

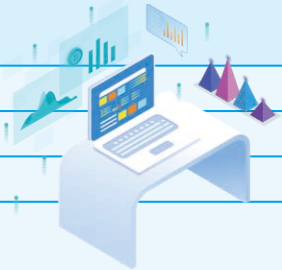
個人興趣系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：	社區羽毛球小組（10月份） 社區羽毛球小組（11月份）	社區乒乓球小組（10月份） 社區乒乓球小組（11月份）
日　　期：	2023年10月5、12、19及26日（逢星期四）（共四節）**（10月份）** 2023年11月9、16、23及30日（逢星期四）（共四節）**（11月份）**	
時　　間：	上午10:00-11:00	上午11:00-中午12:00
地　　點：	將軍澳體育館	
活動目的：	透過簡短分享及運動，學習以和平方式與人相處，鼓勵參加者建立恆常運動的習慣，提昇參加者的解難能力與意志，建立有助身心健康的生活態度。	
內　　容：	藉著參與康體運動（羽毛球）強健身體，擴闊社區人士的社交網絡，共同培養健體的個人發展和社交生活。	藉著參與康體運動（乒乓球）強健身體，擴闊社區人士的社交網絡，共同培養健體的個人發展和社交生活。
對象／名額：	區內有興趣人士／8人	區內有興趣人士／8人
費　　用：	全免	
負責職員：	黃先生(2701 4651)	
備　　註：	1. 參加者需穿著運動服裝、自備球拍和飲用水。 2. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者。	



活動名稱：數碼科技咨詢站



日　　期：	2023年10月21日（星期六）
時　　間：	上午10:30-中午12:00（每人約10分鐘）
地　　點：	本中心活動室
活動目的：	1. 加強社區對有需要人士的支援 2. 推廣和諧家庭及和諧社區的訊息
內　　容：	由社工協助應用智能電話時遇到的困難，例如二維碼應用、語音輸入、登記／註冊應用程式等。
對象／名額：	所有區內人士／9人（長者優先）
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
備　　註：	1. 需預先報名，獲取錄者將每人分配一個約10分鐘的時段。 2. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

個人興趣系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：照顧者支援——安老服務分享會

日　　期：	2023年10月7日（星期六）
時　　間：	下午2:30-4:30
地　　點：	本中心綜藝軒
活動目的：	1. 加強對區內照顧者支援，並提高他們對照顧壓力的意識及處理方法 2. 加強照顧者對安老服務的認識、照顧服務券的內容及申請方法
內　　容：	透過分享會，讓參加者認識照顧者的壓力及應對方法，以及社區及院舍服務照顧服務券的內容，加強照顧者及服務使用者對有關計劃的了解。
對象／名額：	1. 居住於將軍澳區的長者及其照顧者 2. 現正於中央輪候冊內輪候長期護理服務的長者及其照顧者
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
合辦機構：	1. 香港萬國宣道浸信會社會服務寶林浸信會白普理長者鄰舍中心 2. 社會福利署社區照顧服務券辦事處 3. 社會福利署院舍照顧服務券辦事處
備　　註：	1. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2. 參加者可獲有關照顧者支援資源套一份

活動名稱：「愛己．愛家．愛同行」西貢區照顧者同樂日＊

日　　期：	2023年10月14日（星期六）
時　　間：	上午10:30-中午12:00
地　　點：	將軍澳尚德商場——TKO SPOT三樓將軍競技場
活動目的：	1. 加強對區內照顧者支援，促進照顧者關注自己身心靈健康 2. 提高大眾對照顧壓力的意識及處理方法
內　　容：	透過大型活動、表演、工作坊及攤位遊戲等，促進照顧者關注自己身心靈健康，加強對他們的支援。
對象／名額：	所有區內人士／不限
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
備　　註：	＊活動由社會福利署黃大仙及西貢區福利辦事處主辦 1. 活動無需於中心報名 2. 部分活動屆時需憑票參與，如需查詢配票事宜請與李先生聯絡

個人興趣系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：家・愛大本型——甜蜜雪花酥

日　　期：	2023年10月28日（星期六）
時　　間：	上午10:00-11:30
地　　點：	本中心活動室
活動目的：	1. 透過學習不同的新技能加強個人成長及潛能發展 2. 透過甜品製作，將「甜蜜」的感覺，分享給身邊的人，並帶出「關愛」的訊息
內　　容：	示範製作雪花酥。
對象／名額：	區內有興趣人士／8人
費　　用：	全免
負責職員：	蔡姑娘(2701 9540)
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

活動名稱：家・愛大本型——「和」你一同和諧粉彩

日　　期：	2023年10月28日（星期六）
時　　間：	下午2:30-4:30
地　　點：	本中心樂聚軒
活動目的：	1. 推廣和諧家庭及和諧社區的訊息 2. 透過繪畫和諧粉彩，將和平的訊息帶給身邊的家人及朋友
內　　容：	認識和諧粉彩的技巧，學習繪畫「和」字的畫作。
對象／名額：	區內有興趣人士／8人
費　　用：	全免
負責職員：	蔡姑娘(2701 9540)
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

個人興趣系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：	魔術小玩意	泰拳減壓坊
日　　期：	2023年10月28日（星期六）	2023年11月1、8、15及22日（逢星期三）（共四節）
時　　間：	上午10:00-11:30	上午9:30-11:00
地　　點：	本中心綜藝軒	
活動目的：	透過學習小魔術，陶冶性情，保持愉快心情，擴大社交圈子。	透過學習泰拳運動，舒緩情緒，增強抵抗力和肌肉強度，達到減壓和強身健體的效果。
內　　容：	由業餘魔術愛好者分享和教授。	由持牌專業教練教泰拳運動，透過運動舒緩壓力，增強抵抗力。
對象／名額：	區內18歲至60歲人士／12人	區內18歲至60歲人士／12人
費　　用：	全免	
負責職員：	陳先生(2701 9497)	
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者。	

活動名稱：@LOVE SPOT「關愛、和平大使」培訓工作坊	
日　　期：	2023年11月3、10、17及24日（逢星期五）（共四節）
時　　間：	下午2:15-4:15
地　　點：	本中心綜藝軒
活動目的：	1. 透過遊戲、短講、體驗練習及討論分享等活動，學習以和平非暴力的方法處理人際間的衝突及學習與人相處的技巧 2. 完成工作坊的參加者可成為**「關愛大使」**，參與社區推廣關愛的工作，協助宣揚關愛訊息，以達致推己及人，提升家庭及社區內的和平氣氛
內　　容：	遊戲、短講、體驗練習、討論分享、茶聚。
對象／名額：	區內有興趣人士（不限年齡）／12人
費　　用：	全免
負責職員：	劉姑娘(2701 9794)及陳姑娘(2701 2462)
備　　註：	1. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2. 出席率達50%者可獲發證書

個人興趣系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：	關愛手牽手系列——DIY串珠手機支架	關愛手牽手系列——扭扭棒聖誕樹工作坊
日　　期：	2023年11月1、8、15及22日（逢星期三）（共四節）	
時　　間：	上午10:00-11:00	上午11:15-中午12:15
地　　點：	本中心活動室	
活動目的：	透過自己製作串珠手機飾物，可以發掘個人的興趣，又可以贈送製成品給家庭成員，讓家庭成員感到被關心和支持，帶出和諧家庭的訊息。	參加者透過親手製作聖誕飾物，增添節日的喜樂，從而強化快樂元素。
內　　容：	學習製作串珠手機支架。	學習製作扭扭棒聖誕樹。
對象／名額：	區內18歲以上人士（護老者優先）／8人	
費　　用：	全免	
負責職員：	陳姑娘(2701 2462)	
備　　註：	1. 參加者自備盒子 2. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

活動名稱：	關愛手牽手系列——皮革工作坊
日　　期：	2023年11月23日、30日及12月7日、14日（逢星期四）（共四節）
時　　間：	上午10:00-11:00
地　　點：	本中心活動室
活動目的：	參加者透過製作皮革用品，讓他們舒緩生活上的壓力。
內　　容：	學習製作皮革用品。
對象／名額：	區內18歲以上人士（護老者優先）／8人
費　　用：	全免
負責職員：	陳姑娘(2701 2462)
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

個人興趣系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：應對糖尿病攻略

日　　期：	2023年11月27日（星期一）
時　　間：	上午9:30-10:30
地　　點：	本中心綜藝軒
活動目的：	透過講座，靈實醫護人員講解糖尿病的成因、預防方法以及患病時的處理方法。
內　　容：	靈實白普理景林社區健康發展中心和本中心合作，設置講座，提升區內居民對糖尿病的認識。
對象／名額：	區內18歲至60歲人士／30人
費　　用：	全免
負責職員：	陳先生(2701 9497)
合辦機構：	靈實白普理景林社區健康發展中心
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

活動名稱：養性養生～健身八段錦(III)

日　　期：	2023年11月28日及12月5、12及19日（逢星期二）（共四節）
時　　間：	下午2:30-3:30
地　　點：	本中心綜藝軒
活動目的：	1. 透過學習八段錦鍛鍊強健體魄以增強免疫力 2. 鍛鍊堅毅的精神和學習正向的思維 3. 鼓勵學員運用八段錦去幫助弱勢社群
內　　容：	導師教導學員認識及體驗八段錦一至八式，從而鍛鍊強健體魄，並從運動過程中帶出正向的思想模式及積極的生活態度。
對象／名額：	區內有興趣人士／8人
費　　用：	全免
負責職員：	劉姑娘 (2701 9794)
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

個人興趣系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：毛巾健康操

日　　期：	2023年11月29日（星期三）
時　　間：	上午9:30-11:00
地　　點：	本中心綜藝軒
活動目的：	透過學習毛巾操，強化肌肉， 鍛鍊身體，舒緩情緒，增強抵抗力。
內　　容：	由持牌專業教練教授， 透過運動舒緩壓力，增強抵抗力。
對象／名額：	區內18歲至60歲人士／12人
費　　用：	全免
負責職員：	陳先生 (2701 9497)
備　　註：	1. 本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者 2. 自備食水，本中心提供標準毛巾供參加者使用

活動名稱：家・愛大本型——《聖誕和諧粉彩》

日　　期：	2023年12月15日（星期五）
時　　間：	上午10:00-中午12:00
地　　點：	本中心樂聚軒
活動目的：	1. 推廣正向思維及生活模式 2. 透過繪畫和諧粉彩，把聖誕的氣氛帶給身邊的家人及朋友
內　　容：	認識和諧粉彩的技巧，學習繪畫屬於自己的聖誕咭。
對象／名額：	區內有興趣人士／8人
費　　用：	全免
負責職員：	蔡姑娘(2701 9540)
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

夫妻系列

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：「愛．永不太遲」(Never Too Late)——夫妻增潤班

日　　期：	2023年10月20、27日及11月3、10日（逢星期五）（共四節）
時　　間：	上午10:30-中午12:00
地　　點：	本中心活動室
活動目的：	1. 鞏固家庭及夫婦關係；2. 推廣和諧家庭的訊息
內　　容：	透過各項心理測驗及性格分析，認識各種夫婦間增潤的方式，提升雙方互相了解及溝通的能力，促進和諧夫妻關係。
對象／名額：	區內已婚人士／12人（夫妻可單獨或共同報名）
費　　用：	全免
負責職員：	李先生(2701 9824)
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

男士小組活動

2023年10至12月份
小組及活動介紹

活動名稱：男士小組之心靈雞湯系列

日　　期：	2023年10月12日、11月9日、12月14日及2024年1月11日（逢星期四）（共四節）
時　　間：	下午6:30-8:00
地　　點：	本中心綜藝軒
活動目的：	透過專業人員分享心靈健康的重要性和處理生活壓力。
內　　容：	與香港神託會匯晴坊合辦，以講座形式提升區內居民關注精神健康。
對象／名額：	區內18歲或以上男士／12人
費　　用：	全免
負責職員：	陳先生(2701 9497)
合辦機構：	香港神託會匯晴坊
備　　註：	本中心將於活動舉辦前一星期個別通知獲取錄者

專題展覽暨福利服務諮詢

日　　期：	2023年10月3日（二）	2023年11月14日（二）	2023年12月19日（二）
地　　點：	寶林邨	將軍澳母嬰健康院	將軍澳社會保障辦事處
負責職員：	劉姑娘（2701 9794）	黃先生（2701 4651）	陳先生（2701 9497）
時　　間：	下午2:30-4:00		
內　　容：	專題展板、福利服務介紹、問答遊戲、服務諮詢及家庭生活小冊子索取		
對　　象：	區內市民		

中心活動／小組報名須知

1. 所有活動／小組除特別註明外，一般均在活動／小組舉行前兩星期截止報名。
2. 居於本中心服務範圍的香港居民可獲優先取錄，本中心保留取錄參加者的最終決定權。
3. 每人就每個活動／小組只可提交一次報名表，其餘的報名表恕不受理。
4. 如活動／小組超額報名，本中心將採用抽籤形式取錄參加者，抽籤結果一般在活動／小組舉行前一星期通知被取錄者。如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。
5. 如未能成功取錄，本中心將不會另行通知。
6. 除活動／小組取消外，所有活動／小組一經報名後，參加者不得轉讓予他人。
7. 如活動／小組報名人數不足，本中心有權取消該活動／小組。
8. 活動／小組內容如有更改，以本中心所作之公佈為準。
9. 若想查詢各項活動／小組之詳細內容，請致電2701 9495或親臨本中心（將軍澳景林邨景桃樓地下）與負責職員聯絡。
10. 本中心保留刪改以上須知權利，而不作另行通知。

網上報名表

參加者須知

1. 除活動／小組之舉行時間更改或取消外，請按照活動／小組之舉行時間準時出席，逾時不候。
2. 參加者如因事未能出席活動／小組，請儘早與本中心職員聯絡。恕不另行補堂。
3. 本中心保留更改舉辦活動／小組之時間及地點之權利。
4. 家庭活動參加者請小心照顧同行小童的安全（若有）。
5. 請各參加者在活動／小組中聽從職員的指導，愛護各項設施／設備及勿在活動場地作任何產品之宣傳，若有違反前述事項，本中心有權終止其參加活動／小組的權利。
6. 本中心可能會於活動／小組進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物和其他宣傳物品。另外，除於活動／小組前獲得本中心同意外，所有參加者及其家屬均不可於活動／小組進行期間攝影。

颱風訊號或暴雨警告下活動之安排

在颱風訊號或暴雨警告下，服務使用者參與中心活動的安排如下：

活動性質	懸掛時間 / 對象	雷暴 Thunderstorm / Amber 黃 雷暴 / 黃雨警告	Red 紅 紅色暴雨警告	Black 黑 黑色暴雨警告	T1 一號戒備訊號	⊥3 三號強風訊號	8 SE 東南 八號或以上颱風訊號
水上活動	(a) 活動前	❌	❌	❌	❌	❌	❌
	(b) 進行中	❌	❌	❌	❌	❌	❌
戶外陸上活動	(a) 活動前	✅ 在安全情況下	❌	❌	✅ 在安全情況下	❌	❌
	(b) 進行中	✅ 在安全情況下	❌	❌	✅ 在安全情況下	❌	❌
室內活動	(a) 兒童、老人、家庭	✅	❌	❌	✅	❌	❌
	(b) 成人	✅	✅	❌	✅	✅	❌

❌代表「改期 / 取消 / 終止」　✅代表「可進行」

1. 如當日早上七時仍然懸掛三號強風訊號或紅色暴雨警告，本中心於上午舉行的所有戶外和兒童、老人及家庭活動將會取消；如七時仍然懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告，當日上午的成人活動亦會取消。
2. 如當日中午十二時仍然懸掛三號強風訊號或紅色暴雨警告，本中心於下午舉行的所有戶外和兒童、老人及家庭活動將會取消；如十二時仍然懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告，當日下午的成人活動亦會取消。
3. 所有活動因上述理由被取消，中心會因應情況而決定是否補堂，並會盡快通知參加者有關之安排。
4. 本中心之活動在上述某些天氣情況雖然准許進行，但中心會因應天氣變化，如將懸掛更高風球或其他特別情況，作彈性處理。
5. 上述指引如有修改之處，以本中心最後決定為準。
6. 如有疑問，可致電本中心2701 9495查詢。

寄：

中心開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早上9:00-下午1:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午2:00-5:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午5:00-晚上8:00	休息	😊	休息	😊	休息	休息

😊：開放時段　*星期日及公眾假期休息*

中心位置圖

社會福利署　北將軍澳綜合家庭服務中心

地址：將軍澳景林邨景桃樓地下　　電話：2701 9495