

# 活動及小組資訊

## 本中心位置圖：



# 2024年7至9月份

# 目錄

曳仔的苦衷.....	P.3-4
照顧者服務資訊和活動.....	P.5-6
珍愛生命填色活動.....	P.7
服務使用者登記計劃.....	P.8
活動及小組報名方法.....	P.9
「家庭」篇.....	P.10-15
「兒童」篇.....	P.15-20
「父母」篇.....	P.20
「個人」篇.....	P.21-27
「社會」篇.....	P.27-28
活動/小組報名表格.....	P.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

## 曳仔的苦衷

蕭碧銀 — 臨床心理學家



輝仔自覺是一名“曳仔”。他就讀小四，經常被父母、老師和同學責備。老師投訴他多次欠交功課、上課不專心、性格衝動、容易與同學起衝突等。他常因別人無心的一句話而火冒三丈，動輒作勢打人或推撞同學，同學都覺得輝仔粗暴和心胸狹窄，紛紛疏遠他。輝仔父母也為他的頑劣行徑感到困擾。輝仔回到家

裡，不願做功課，不但想辦法拖延，更說謊和假冒父母簽名作掩飾。輝仔父母嘗試用不同方法盡力“教好”他，但都不奏效，情況更是每況愈下。

社工注意到輝仔和他雙親的困局，積極鼓勵輝仔父母讓兒子接受心理評估，希望從中找到出路。輝仔爸爸於是帶他與心理學家見面。父親在場的時候，輝仔神態拘謹，表現退縮，欲言又止。然而，當他和心理學家單獨會面時，突然“生猛”起來，亦願意分享自己的想法和感受。

### “曳”是因為恐懼

輝仔形容父母都愛錫他。媽媽關顧他有沒有吃飯和擦牙。爸爸是一家之主，平日會帶他和妹妹去遊樂場、踢足球或打羽毛球。爸爸對妹妹特別溫柔，對他卻總是凶巴巴，亦特別嚴格，要求他努力讀書，成為妹妹的好榜樣。



在輝仔印象中，自幼稚園起便由爸爸教他做功課和溫習，但爸爸總會以各種理由不停罵他，例如執筆姿勢不正確、坐姿不正經、不專心、不小心寫字等。輝仔記得爸爸對他破口大罵、粗言穢語不絕於耳，更會咬牙切齒，瞪大雙眼直盯着他。他形容爸爸兇惡得像一頭想要撕咬自己的獅子。回憶舊事，輝仔全身不自覺地緊繃起來，更露出恐慌的神情，仿佛再次經歷那種難受的感覺。與父親拉鋸多年後，“功課”對輝仔來說成了最大的敵人。他不但“一見到功課就抗拒”，每逢“功課時間”內心便有“一嚙嘢梗住梗住”，變得坐立不安。在這種情況下，輝仔自然難以專心做功課，往往只求草草了事，功課大多是做一半、漏一半。

## 逃離危險，求生模式

讓我們從身心學 (Somatic Psychology) 的角度，特別是自律神經系統 (Autonomic Nervous System) 反應來理解輝仔的身心狀況。人面對危險時，本會上會進入“戰鬥—逃跑—動彈不能” (Fight-Flight-Freeze) 的求生模式。戰鬥或趕快逃離危險當然是最有效和直接的方法，另一個選擇是求助。對輝仔來說，“做功課”本身就是一件危險的事。矛盾的是，本應是輝仔求助對象的父親，卻變成了危險的源頭。輝仔既不能與父親戰鬥，亦不能逃跑，別無選擇之下，身心唯一反應便是啓動“動彈不能 / 關機”模式，藉此撲熄劇烈的情緒反應和恐懼感——這是一種非常重要的求生機制。可是，身體“關機”後，輝仔也失去了學習能力。輝仔有時會跑來跑去，顯得躁動不安，看似頑皮，其實是要消耗儲存在四肢的“逃跑”能量。

輝仔長期感受威脅，令大腦和身體跳不出“戰鬥—逃跑—動彈不能”的模式；由於腦袋長時間處於求生狀態，他無時無刻都覺得周遭有危險。他帶着“戰鬥—逃跑”意識回到學校，對老師和同學的一言一行也變得特別敏感。同學見他一臉敵意，自然不會對他和顏悅色，他於是越加相信自己身處險境，必須先發制人才可以保護自己。

## 尋回安全感，重啟學習能力



針對個別行為作出懲罰和責罵的管教方式不能真正幫助孩子，還會讓他們受到創傷。照顧者往往低估了兒童受到嚴詞斥責時所受到的傷害。呆滯的表情下，身體和腦袋已被有害物質侵蝕。輝仔從小被父親責罵、羞辱和批評，每天擔心自己做得不好，並因此感到不安和無助，長期積聚的壓力對他的大腦和身體造成慢性創傷。然而，每個人（尤其是小孩子）都有復原能力。輝仔現時最需要的是一位對他任何行為也不會過分苛責的溫和照顧者，以便他重新調節腦內過於強烈的反應模式。當他身處穩定而又獲得接納的環境，不但復原能力會提升，學習和社交潛能也能得到發揮。我和輝仔相處時看見他輕鬆自在的一面，我相信輝仔父母只要一改對兒子的情緒反應，以笑容和讚賞取代憤怒和責備，輝仔一定會“乖”起來。

鳴謝：臨床心理服務課(四) / 臨床心理學家 蕭碧銀姑娘



社會福利署  
臨床心理服務課  
出版及參考資料  
單張



社會福利署  
臨床心理服務課  
出版及參考資料  
書籍及小冊子



社會福利署  
Youtube

## 支援照顧者服務資訊



24小時照顧者支援專線：182 183

24小時服務的專線由專業社工接聽，為照顧者提供即時支援，為有緊急需要的個案提供外展探訪，亦按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要的照顧者得到服務跟進。服務對象包括護老者及殘疾人士/精神復元人士照顧者。



照顧者資訊網：182183.hk

社會福利署與香港賽馬會慈善信託基金合作，委託香港樹仁大學建立照顧者資訊網，向照顧者提供全面、最新和方便閱覽的資訊。網站內容涵蓋長者、殘疾人士及精神復元人士的相關服務，照顧技巧，社區活動和資源等。



長者 / 殘疾人士 / 精神復元人士日間和住宿暫託服務

護老者和殘疾人士/精神復元人士的照顧者有時也需要抖抖氣，給自己一點空間休息，或處理個人事務。日間和住宿暫託服務可以為體弱長者/殘疾人士/精神復元人士提供短期或臨時的日間和住宿照顧，讓護老者/照顧者在有需要時能得到歇息的機會。（註一）



為低收入家庭護老者/殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃

2023年10月起計劃由納入政府恆常資助項目，為有援助需要及符合資格的照顧者，發放恆常生活津貼，以補貼其生活開支，讓有長期照顧需要的人士可在照顧者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區居住。（註二）



「與照顧者同行」計劃

「與照顧者同行」計劃為期3年。由社署為前線物業管理人員提供簡單培訓，讓他們懂得如何辨識及協助有需要的長者和殘疾人及其照顧者，以及掌握區內福利服務的資訊，以便在有需要時利用社區資源作支援。

註一：照顧者可透過暫托服務 / 緊急住宿空置名額查詢系統尋找適合的暫托服務  
[www.ves.swd.gov.hk/tc](http://www.ves.swd.gov.hk/tc)  
註二：如對照顧者生活津貼計劃有任何查詢，可致電社署照顧者津貼組  
(電話：3468 5636)

資料來源：社會福利署

# 照顧者社區支援活動

為提升對照顧者的關注，讓區內居民更了解照顧者的重要性和需要，以及協助推廣社區互助，並締造照顧者友善的環境，誠意邀請各位參與以下問答活動。參加者可根據支援照顧者服務資訊頁 (P.5) 內容，輕鬆作答。答題後可換領禮物一份。活動詳情請參閱P.27內P26活動。

請於正確答案上

1. 24小時照顧者支援專線電話是？

- 182 133
- 182 183
- 132 138



2. 照顧者資訊網網址是？

- 182183.hk
- 182133.hk
- 132138.hk



3. 為低收入家庭護老者/殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃於何時納入政府恆常資助項目？

- 2024年10月
- 2022年10月
- 2023年10月



姓名：	
性別：	男 / 女
年齡：	<input type="checkbox"/> 12歲一下 <input type="checkbox"/> 13-18歲 <input type="checkbox"/> 19-64歲 <input type="checkbox"/> 65歲以上

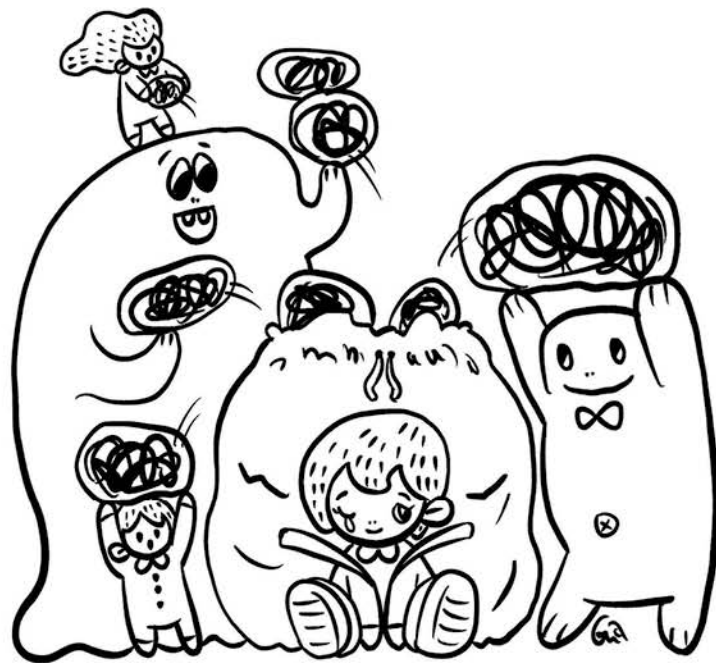
已換領禮物

\*\* 每名參加者只可換領禮物一次 \*\*

# 珍愛生命社區教育計劃

在2014年，區內6間服務機構包括：社會福利署慈雲山綜合家庭服務中心、利民會友樂坊(黃大仙)、香港路德會社會服務處路德會青彩中心、禮賢會彩雲綜合青少年服務中心、互勵會曹舒菊英長者中心及竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心發起「珍愛生命社區教育計劃」。透過一系列社區教育活動，其中包括街站推廣及嘉年華活動，旨讓區內人士關注個人及身邊人生心靈健康的重要性，同時帶出愛惜自己、珍愛生命的訊息。現誠意邀請各位參與以下珍愛生命填色活動。活動詳情請參閱P.28內P28活動。

人生路上，  
重擔可以與身邊的伙伴分擔，  
你不是獨行的！



姓名：	
性別：	男 / 女
年齡：	<input type="checkbox"/> 12歲一下 <input type="checkbox"/> 13-18歲 <input type="checkbox"/> 19-64歲 <input type="checkbox"/> 65歲以上

已換領禮物

\*\* 每名參加者只可換領禮物一次 \*\*

## 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，不論佔坐位與否，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15.6.2024 (星期六)	<input checked="" type="checkbox"/> 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.	17.6.2024 (星期一) 至 21.6.2024 (星期五)	<input checked="" type="checkbox"/> 為2024年7至9月份舉行之活動進行抽籤 <input checked="" type="checkbox"/> 此段期間暫停報名
3.	22.6.2024 (星期六) 至 31.7.2024 (星期三)	<input checked="" type="checkbox"/> 抽籤結果會張貼於本中心報告板上至2024年7月底，期間不會以電話或發信通知，亦不設電話查詢。 <input checked="" type="checkbox"/> 如2024年7至9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7-9月活動計劃)

### 「家庭」篇

#### 「悅」讀越快樂 親子共讀計劃 - 獎勵計劃(7-9月) P01

- 活動簡介：** 本計劃旨在推動親子共讀、及增進彼此之間的關係。
- 內容：**
- 參加者可獲活動記錄卡一張，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分數。
  - 活動將按季度結算，以換取對應之禮物。
  - 詳情請參閱張貼於本中心接待處的活動海報
- 日期：** 1.7.2024至30.9.2024
- 地點：** 本中心
- 對象：** 本區0-12歲兒童及其家長
- 名額：** 不限
- 費用：** 全免
- 負責人：** 陳姑娘 / 2321 0944
- 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



#### 照顧者鬆一鬆2024：親子減壓鬼口水DIY P02

- 活動簡介：** 大部分家長對於小朋友瘋狂着迷的鬼口水slime都感到大惑不解，到底鼻涕般的粘液有何吸引呢？
- 內容：**
- 學習製作色彩繽紛的鬼口水slime，迎接悠閒的暑假；
  - 讓孩子透過把小手弄得又濕又粘去感受自己的手部肌肉活動，從而增加觸覺的發展，並用作減壓和平穩情緒。
- 日期：** 16.7.2024(星期二)
- 時間：** 上午10:00至11:00
- 地點：** 本中心綜藝廊
- 對象：** 本區升讀幼稚園至初小學的學生及其母親
- 名額：** 學生及其母親共10名
- 費用：** 全免
- 負責人：** 高姑娘 / 2326 9249



網上圖片只供參考

### 箭藝同樂日

P03

- 活動簡介：** 對於有興趣接觸射箭的你，千萬不要放過是次機會。活動全程會有教練在旁指導，讓參加者循序漸進學習！包括會幫忙選擇合適裝備，親身示範及教授基礎射箭方式。場地亦提供完善的射箭設備，參加者只需「帶個人去」就可以一嘗成為弓箭手的體驗！
- 內容：** 介紹射箭基本資料、射箭技巧及注意事項
- 日期：** 16.7.2024 (星期二)
- 時間：** 上午11:00至12:30
- 地點：** 牛池灣公園射箭場
- 對象：** 本區8歲至14歲兒童及家長
- 集合時間及地點：** (A) 10:15彩虹地鐵站A2出口（一同乘搭小巴前往但須自費）  
(B) 10:50牛池灣公園射箭場門口集合
- 名額：** 16名 (8個家庭)
- 費用：** 全免
- 負責人：** 陳姑娘 / 2321 0944 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：**
1. 每個家庭必須至少有一名家長及一名子女一同報名參加。
  2. 牛池灣公園位於九龍黃大仙牛池灣豐盛街71號
  3. 活動完成後，參加者將於上述地點解散。
  4. 參加者請穿合適的運動服和運動鞋。
  5. 此活動與康樂及文化事務署合辦。
  6. 當日出席的參加者可獲精美禮物乙份



#### 「悅」讀越快樂親子共讀獎勵計劃 - 書展遊 P04

- 活動簡介：**
- 第34屆香港書展將匯聚不同的優質書商和出版商，參加者可從中接觸不同類型的書籍，擴闊他們的視野
  - 場內設有各類型講座、活動和主題展覽，參加者可於過程中感受當中的閱讀氣氛，有助推廣及增進參加者的閱讀興趣
  - 活動過程推動親子互相溝通，增進了解彼此的閱讀興趣
- 內容：** 參觀書展及參與場內的各類型活動
- 日期：** 17.7.2024至23.7.2024
- 地點：** 香港會議展覽中心
- 對象：** 本區4至12歲親子家庭
- 名額：** 36名 (每個家庭最多4名直系家屬)
- 費用：** 全免
- 負責人：** 郭先生 / 2329 6742
- 備註：**
- 是次活動將派發門票，由家長帶同小朋友參觀書展後，並完成簡單任務
  - 每個家庭最少有一名子女及一位家長參與



網上圖片只供參考

## 快樂童萌 - 暑假日記 P05

**活動簡介：**暑假只剩一個月了！我還有很多想去的地方、想做的活動！想去烤肉、遊樂園、海邊玩水、還有打遊戲機，而且要蓋秘密基地！但我還有一堆暑期作業要寫！我是不是該放棄去海邊 >O< !!

**內容：**  
➢ 透過桌上遊戲：《暑假日記》一邊享受遊戲時間，一邊學習時間管理  
➢ 促進親子溝通，一同計劃暑假日程

**日期：**20.7.2024 (星期六)

**時間：**上午10:00至11:45

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**8-12歲之兒童及其家長  
(參加者以家庭為單位：  
1位兒童及1位家長)

**名額：**5個親子家庭(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：**施先生 / 2382 2037

## 芳香之旅 - 親子減壓工作坊 P06

**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親子活動，讓家長和子女彼此放鬆身心，紓解壓力，同時提升親子關係。

**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  
➢ 以精油進行親子紓壓活動

**日期：**23.7.2024 (星期二)

**時間：**上午10:00至11:30

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**本區之小學生及其家長

**名額：**8對家庭(每個家庭必須最少有一位家長及一名子女參與)

**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

## 親子共享玩樂獎勵計劃 (24-3)

P07

**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：5.8.2024 至 9.8.2024

活動日期：12.8.2024 至 6.9.2024

交還玩具和記錄表：9.9.2024 至 13.9.2024

**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 親子共讀計劃 - 漫遊看世界 G01

**活動簡介：**活動中與兒童一起閱讀繪本故事，分享閱讀的樂趣。透過圖書及影片等了解世界地點，進行延伸活動，包括小遊戲及異國風情手工製作。

**內容：**繪本故事分享、遊戲和手工製作。

**日期：**27.7.2024及3.8.2024 (逢星期六) (共兩節)

**時間：**下午2:15至4:30

**地點：**本中心活動室

**對象：**本區3-12歲兒童及其家長

**名額：**10對家庭(每個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：**陳姑娘 / 2321 0944 慈雲山、沙田坳及富山

郭先生 / 2329 6742 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區



## 「悅」讀越快樂 親子共讀計劃 - 書送快樂生日派對(8-11月) P08

**活動簡介：**小朋友一年一度的生日是他們成長中的大日子。今次派對聚集社區愛好閱讀的好書友為各位8-11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  
➢ 學習感恩和分享愛

**日期：**10.8.2024 (星期六)

**時間：**上午10:30至中午12:00

**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：**陳姑娘 / 2321 0944 慈雲山、沙田坳及富山

施先生 / 2382 2037 鳳凰、鳳德

郭先生 / 2329 6742 龍蟠苑、彩雲及其他地區

**備註：**8-11月生日的小朋友，凡出席可獲生日禮物圖書乙本。



## 照顧者鬆一鬆2024：親子樂滿“FUN” G02

**活動簡介：**讓媽媽和孩子增加溝通和合作，在開學之初，訂定明確學習目標，為新學年做好準備。

**內容：**  
➢ 親手製作獨一無二的「奶油膠筆盒和筆座」；  
➢ 提升親子關係，輕輕鬆鬆迎接新學年。

**日期：**23.8.2024及30.08.2024 (逢星期五)(共兩節)

**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：**本中心綜藝廳

**對象：**本區升讀幼稚園至初小學的學生及其母親

**名額：**8名

**費用：**全免

**負責人：**高姑娘 / 2326 9249



## 快樂童萌 - 親子冰皮月餅班 P09

**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：**親子一同學習及製作冰皮月餅，與家人或朋友分享，共享節日快樂

**日期：**7.9.2024 (星期六)

**時間：**下午2:30至4:00

**地點：**本中心家庭園地

**對象：**8-12歲之兒童及其家長 (參加者以家庭為單位：1位兒童及1位家長)

**名額：**5個親子家庭 (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：**施先生 / 2382 2037

**備註：**

1. 本活動會使用冰皮月餅預拌粉製作，適合沒有入廚經驗人士參與
2. 活動期間參加者將以每對親子為單位“二人一組”進行製作及分享製成品
3. 參加者請自備圍裙及食物盒



## 親子共享玩樂獎勵計劃 (24-4) P10

**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：23.9.2024 至 27.9.2024

活動日期：30.9.2024 至 25.10.2024

交還玩具和記錄表：28.10.2024 至 1.11.2024

**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

## 親子芒果雪糕自家製 P11

**活動簡介：**透過自家製芒果味雪糕的過程，增強親子關係，讓家庭增添樂趣。

**內容：**自家製芒果味雪糕

**日期：**6.7.2024 (星期六)

**時間：**上午11:00至下午12:30

**地點：**本中心家庭園地

**對象：**區內親子家庭(每個親子家庭只可以2人名額，而子女是6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



## 「兒童」篇

## 專注達人 - 咭牌桌遊小組 G03

**活動簡介：**社交類桌遊能鍛煉參加者的口才，學習更好地表達自己，遊戲中兼之有推理、解謎元素，過程緊張刺激，好玩之餘同時寓教育於娛樂

**內容：**  
➢ 學習邏輯思維能力以及觀察能力  
➢ 在遊戲過程中，提升心理素質，學習如何在日常生活中從容面對挑戰

**日期：**2.7.2024及3.7.2024 (星期二及三) (共兩節)

**時間：**下午2:15至4:15

**地點：**本中心活動室

**對象：**本區小五至中學學生

**名額：**14名

**費用：**全免

**負責人：**郭先生 / 2329 6742



## 夏日冰一冰·飲品製作\_P12

**活動簡介：**炎炎夏日，最好來一杯手搖飲品，除了外出購買，還可以在家自己製作。

**內容：**製作美味人氣飲品，除了學習技能，還能帶回家與家人分享，讓家庭增添樂趣。教授兩款美味手搖飲品

**日期：**17.7.2024 (星期三)

**時間：**下午2:30至4:00

**地點：**本中心家庭園地

**對象：**本區6-14歲兒童

**名額：**8名

**費用：**全免

**負責人：**陳姑娘 / 2321 0944

**備註：**參加者請自備圍裙及2個飲品杯。

## 英文書法及美術咭\_G04

**活動簡介：**透過學習英文書法，發揮兒童的專注力及對藝術的興趣。

**內容：**以學習英文書法基本技巧及創作自己的心意咭。

**日期：**18.7.2024及25.7.2024 (逢星期四) (共二節)

**時間：**上午10:00至中午12:00

**地點：**本中心活動室

**對象：**8歲至14歲的學童

**名額：**8名

**費用：**全免

**負責人：**鄭姑娘 / 2328 7415



## 專注達人=模型小組

### G05

**活動簡介：**現今世代，都市人越來越容易沉迷於智能電話、電腦等電子產品。今次活動會以模型制作為主題，砌模型具有提高手眼協調能力、空間感知能力、激發創意思維、增強耐性和毅力等益處，能培養參加者的觀察力和判斷力。

**內容：**完成一件模型作品，在完成模型作品的過程中，讓學童從中獲得成就感和樂趣

**日期：**22.7.2024 (星期一) (共兩節)

**時間：**上午10:30至下午12:30 (第一節)

下午2:30至4:30 (第二節)

**地點：**本中心活動室

**對象：**本區小五至中學學生

**名額：**8名

**費用：**全免

**負責人：**郭先生 / 2329 6742

**備註：**參加者可帶走自行完成的模型一個



## 漫畫創作小畫家\_G06

**活動簡介：**透過漫畫創作活動，讓小朋友發揮創意，創作自己的故事作品，一方面培養藝術興趣、另一方面訓練兒童創意思維，學懂如何說故事，建立正面的價值觀。另外，讓學童說出其故事，社工從中觀察學童的壓力狀況，了解其精神健康。

**內容：**  
➢ 教授基本繪畫技巧  
➢ 讓兒童自由發揮創意，繪畫出自創漫畫作品

**日期：**23.7.2024至30.7.2024 (逢星期二) (共兩節)

**時間：**下午2:15至4:15

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**區內6-12歲兒童

**名額：**6名

**費用：**全免

**負責人：**莊姑娘 / 2326 1701



## 「快樂大本營」小組

### G08

**活動簡介：**透過小組訓練及團隊合作活動，提供機會讓兒童發展健康情緒及人際關係。

**內容：**正向情緒及社交訓練、遊戲及分享

**日期：**24.7.2024至14.8.2024 (逢星期三) (共四節)

**時間：**下午3:00至4:00

**地點：**本中心活動室

**對象：**8歲至12歲兒童(有特殊學習需要的小朋友優先)

**名額：**6名

**費用：**全免

**負責人：**姜姑娘 / 3622 2506 慈雲山、沙田坳邨及富山

朱先生 / 2326 1050 鳳凰、鳳德、龍蟠苑、彩雲及其他地區

**備註：**1. 如參加人數多於名額，本中心將按個案需要甄選參加者。  
2. 請於小組當日在本中心大堂集合，負責職員會於活動前帶領參加者到活動室進行活動。



## 童「聲」、童「戲」

G09

**活動簡介：**是次活動由本中心與賽馬會救世軍離異家庭支援服務合辦。以有趣的戲劇手法引導孩子，表達出面對離異家庭狀況及情緒，加強孩子對家庭結構轉變的適應。

**內容：**➢ 運用戲劇元素進行小組活動  
➢ 讓孩子探索面對父母離異、家庭狀況轉變、內心的疑慮與掙扎  
➢ 學習表達和抒發自己的情緒

**日期：**25.7.2024 及 1.8.2024 (星期四)  
26.7.2024 及 2.8.2024 (星期五) (共四節)

**時間：**下午3:00至4:30

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**6-11歲離異家庭子女

**名額：**10名

**費用：**全免

**負責人：**楊姑娘 / 2322 3334

**備註：**1. 請穿輕便服飾  
2. 請自備水樽



## 快樂童萌 = 烘焙班 (蝴蝶酥)

P13

**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：**由參加者學習及製作蝴蝶酥，與家人或朋友分享，共享快樂

**日期：**26.7.2024 (星期五)

**時間：**上午10:00至11:15

**地點：**本中心家庭園地

**對象：**8-18歲之兒童及青少年

**名額：**10名

**費用：**全免

**負責人：**施先生 / 2382 2037

**備註：**1. 活動期間參加者將由本中心職員安排“二人一組”進行烘焙及分享製成品

2. 參加者請自備圍裙及食物盒

3. 活動涉及使用爐具及刀具，參加者必須跟隨導師指示及遵守秩序，違者會被暫停進行烘焙活動



網上圖片只供參考

## 趣味玻璃膠小花盤 G10

G10

**活動簡介：**兒童可以透過自製玻璃膠，設計自己製作的獨一無二小花盤，再安排種植小花，培養藝術興趣，為日常生活增添氣息，放低書本，為平日忙碌的生活打打氣。

**內容：**➢ 用玻璃膠設計小花盤

➢ 教授如何栽種小花

**日期：**5.8.2024至12.8.2024  
(逢星期一)(共兩節)

**時間：**上午9:30至11:30

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**區內6-12歲兒童

**名額：**6名

**費用：**全免

**負責人：**莊姑娘 / 2326 1701

**備註：**參加者需要出席兩節，小組完結後可帶走自製的小花盤一份

## 專注達人 = 拼圖小組 G11

G11

**活動簡介：**專注與耐性的有益活動。在專注思考的過程中，能夠安定思緒，讓人享受專注的過程並沉浸在平和的狀態，更能在完成時獲得成就感

**內容：**➢ 完成拼圖能為學童帶來成功經驗，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  
➢ 拼圖能幫助平靜心境，釋放日常讀書壓力

**日期：**12.8.2024及13.8.2024  
(星期一及二) (共兩節)

**時間：**上午10:00至中午12:00

**地點：**本中心活動室

**對象：**本區小五至中學學生

**名額：**10名

**費用：**全免

**負責人：**郭先生 / 2329 6742

## 快樂童萌 = 桌遊 FUN DAY

P14

**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：**16.8.2024 (星期五)

**時間：**上午10:00至11:30

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**8-18歲之兒童及青少年

**名額：**10名

**費用：**全免

**負責人：**施先生 / 2382 2037



## 創意輕黏土

G12

**活動簡介：**正值暑假，透過製作輕黏土，製作自己喜愛的動物，享受創作，發揮創意，從而增強自信心，建立正面的價值觀，為兒童減壓。

**內容：**➢ 教授基本製作輕黏土技巧  
➢ 讓兒童自由發揮創意，製作自己喜愛的動物

**日期：**19.8.2024至26.8.2024 (逢星期一) (共兩節)

**時間：**上午9:30至11:30

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**區內6-12歲兒童

**名額：**6名

**費用：**全免

**負責人：**莊姑娘 / 2326 1701



## 甜品小廚師 (A) P15

**活動簡介：**透過製作簡易甜品，提高專注力及訓練手眼協調能力，樂渡暑假時光。

**內容：**製作簡易蝴蝶酥。

**日期：**28.8.2024 (星期三)

**時間：**上午10:30至11:30

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**5歲至10歲兒童

**名額：**8名

**費用：**全免

**負責人：**鄭姑娘 / 2329 5552

**備註：**甜品小廚師(A)&(B)組均同一內容，參加者只可選擇報讀一組。

甜品含有奶類，蛋類，麥類，果仁類等等致敏成分，參加者敬請留意。請家長依時到中心接小孩離開。

## 甜品小廚師 (B) P16

**活動簡介：**透過製作簡易甜品，提高專注力及訓練手眼協調能力，樂渡暑假時光。

**內容：**製作簡易蝴蝶酥。

**日期：**28.8.2024 (星期三)

**時間：**下午3:30至4:30

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**5歲至10歲兒童

**名額：**8名

**費用：**全免

**負責人：**鄭姑娘 / 2329 5552

**備註：**甜品小廚師(A)&(B)組均同一內容，參加者只可選擇報讀一組。

甜品含有奶類，蛋類，麥類，果仁類等等致敏成分，參加者敬請留意。請家長依時到中心接小孩離開。



## 「父母」篇

### 「給孩子最好的禮物」 - 安全圈養育(Circle of Security)家長小組 G13

**活動簡介：**透過小組活動，認識「情緒安全圈」教養與孩子的情感依附需要，幫助父母學習回應孩子不同的情緒需要，增進孩子的情緒抗逆力和自信心，強化親子關係。

**內容：**➢ 認識「情緒安全圈」教養模式，與孩子的情感依附需要  
➢ 學習如何回應子女的情緒，強化子女情緒抗逆力和自信心  
➢ 促進父母與子女建立安全穩固的親子關係

**日期：**7.8.2024至28.8.2024 (逢星期三) (共四節)

**時間：**上午10:30至11:30

**地點：**本中心活動室及地下綜藝廊

**對象：**幼兒園至初小學生的家長

**名額：**8個家庭

**費用：**全免

**負責人：**何姑娘 / 3575 8017

曾姑娘 / 2382 2043

**備註：**如參加人數多於名額，本中心將按個案需要甄選參加者。



## 「個人」篇

### 舒壓手作 - 滴膠飾物 G14

**活動簡介：**藉著製作UV滴膠飾品，享受手作時的一刻專注，恬靜，舒緩生活上的壓力。

**內容：**學習製作UV滴膠飾品。

**日期：**20.8.2024及27.8.2024 (逢星期二) (共兩節)

**時間：**下午2:30至4:45

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**區內16歲以上人士

**名額：**8名

**費用：**全免

**負責人：**陳姑娘 / 2321 0944

### 黑紙酒精墨畫體驗 P17

**活動簡介：**黑色給人感覺神秘又冷漠，但當黑色遇上其他顏色時，卻是創意無限。

**內容：**學習利用黑紙、酒精墨繪畫喜歡的作品

**日期：**4.7.2024 (星期四)

**時間：**上午10:00至11:00

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**區內18歲以上人士

**名額：**12名

**費用：**全免

**負責人：**丘姑娘 (日本Atelier Tua 酒精墨導師) / 2321 0424

## 韓式制香 - 線香 (A)

P18

**活動簡介：**忙裡偷閒誰都明白，但在現實生活中我們的生活卻充斥了不同事務和聲音，要放下事務，讓自己靜下來一點也不容易。何不把握這個機會享受一個寧靜的一個半小時。學習韓式製香—線香

**內 容：**學習製作線香的技巧

**日 期：**11.7.2024 (星期四)

**時 間：**上午10:00至11:30

**地 點：**本中心綜藝廊

**對 象：**區內18歲以上人士

**名 額：**12名

**費 用：**全免

**負 責 人：**丘姑娘 / 2321 0424

**備 註：**1. 韓式製香是人手手工香，可於室內點燃。不但可使室內環境充滿香氣，合宜的選材及可協助舒緩壓力，和傳統製作香竹拜祭的不同。但患有氣管敏感或呼吸道疾病的請先自行諮詢醫生意見才報名參加。(丘姑娘會使用韓國KCCA指定製香配方及為合資導師)  
2. 韓式制香—線香 (A)及(B)是相同，不接納重複報名



## 照顧者滋味行之手作篇 (戳戳樂掛飾 x 和諧粉彩)

G15

**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：**17.7.2024及19.7.2024 (星期三及星期五) (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 / 3575 3843

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



網上圖片只供參考

## 手作月餅傳心意

G16

**活動簡介：**趁著中秋佳節將臨，參加者透過製作月餅，一邊享受入廚的樂趣，一邊學習新技能，自我增值。並且在製作過程中輕鬆一下拋開壓力，認識新朋友，擴大支援網絡。課堂後，參加者可將月餅帶回給家人品嚐，增加互動溝通機會，促進家庭和諧。

**內 容：**➢ 互相認識

➢ 學習製作2款月餅

➢ 分享中秋節的家庭活動及傳統習慣

**日 期：**11.9.2024及12.9.2024 (星期三及四)(共兩節)

**時 間：**上午10:00至12:15

**地 點：**本中心家庭園地

**對 象：**區內16歲以上人士

**名 額：**8名

**費 用：**全免

**負 責 人：**陳姑娘 / 2321 0944

**備 註：**參加者請自備圍裙及食物盒



網上圖片只供參考

## 健康羽毛球

P19

**活動簡介：**現今社會壓力大，透過打羽毛球，培養身心健康，舒展筋骨，做個健康快活人。

**內 容：**➢ 在輕鬆的氣氛下，互相切磋打羽毛球

➢ 培養做運動的興趣

➢ 建立身心健康的習慣

➢ 擴闊社交圈子

**日 期：**11.7.2024 (星期四)

**時 間：**下午2:00至4:00

**地 點：**蒲崗村道體育館 地址：慈雲山蒲崗村道120號  
(直接到羽毛球場集合及點名)

**對 象：**區內6歲或以上人士 (12歲以下兒童必須家長陪同出席活動)

**名 額：**12名

**費 用：**全免

**負 責 人：**莊姑娘 / 2326 1701

**備 註：**1. 必須穿著運動衫褲及鞋底不脫色的運動鞋

2. 自備飲用水及毛巾

3. 可自備球拍或借用體育館內的球拍

4. 參加者只可報名參加健康羽毛球或快樂羽毛球  
其中一個活動，不能同時報名



## 快樂羽毛球

P20

**活動簡介：**現今社會壓力大，透過打羽毛球，培養身心健康，舒展筋骨，做個健康快活人。

**內容：**

- 在輕鬆的氣氛下，互相切磋打羽毛球
- 培養做運動的興趣
- 建立身心健康的習慣
- 擴闊社交圈子

**日期：**11.7.2024 (星期四)

**時間：**下午2:00至4:00

**地點：**蒲尚村道體育館 地址：慈雲山蒲尚村道120號  
(直接到羽毛球場集合及點名)

**對象：**區內6歲或以上人士 (12歲以下兒童必須家長陪同出席活動)

**名額：**12名

**費用：**全免

**負責人：**陳姑娘 / 2321 0944

**備註：**

1. 必須穿著運動衫褲及鞋底不脫色的運動鞋
2. 自備飲用水及毛巾
3. 可自備球拍或借用體育館內的球拍
4. 參加者只可報名參加健康羽毛球或快樂羽毛球其中一個活動，不能同時報名



## 韓式制香 - 線香 (B)

P21

**活動簡介：**忙裡偷閒誰都明白，但在現實生活中我們的生活卻充斥了不同事務和聲音，要放下事務，讓自己靜下來一點也不容易。何不把握這個機會享受一個寧靜的一個半小時。學習韓式製香—線香

**內容：**學習製作線香的技巧

**日期：**18.7.2024 (星期四)

**時間：**上午10:00至11:30

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**區內18歲以上人士

**名額：**12名

**費用：**全免

**負責人：**丘姑娘 / 2321 0424

**備註：**

1. 韓式製香是人手手工香，可於室內點燃。不但可使室內環境充滿香氣，合宜的選材及可協助舒緩壓力，和傳統製作香竹拜祭的不同。但患有氣管敏感或呼吸道疾病的請先自行諮詢醫生意見才報名參加。(丘姑娘會使用韓國KCCA指定製香配方及為合資導師)
2. 韓式制香—線香(A)及(B)是相同，不接納重複報名



## 韓式制香 - 塔香 (A)

P22

**活動簡介：**忙裡偷閒誰都明白，但在現實生活中我們的生活卻充斥了不同事務和聲音，要放下事務，讓自己靜下來一點也不容易。何不把握這個機會享受一個寧靜的一個半小時。學習韓式製香—塔香

**內容：**學習製作塔香

**日期：**25.7.2024 (星期四)

**時間：**上午10:00至11:00

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**區內18歲以上人士

**名額：**12名

**費用：**全免

**負責人：**丘姑娘 / 2321 0424

**備註：**

1. 韓式製香是人手手工香，可於室內點燃。不但可使室內環境充滿香氣，合宜的選材及可協助舒緩壓力，和傳統製作香竹拜祭的不同。但患有氣管敏感或呼吸道疾病的請先自行諮詢醫生意見才報名參加。(丘姑娘會使用韓國KCCA指定製香配方及為合資導師)
2. 韓式制香—塔香(A)及(B)是相同，不接納重複報名



網上圖片只供參考

## 韓式制香 - 塔香 (B)

P23

**活動簡介：**忙裡偷閒誰都明白，但在現實生活中我們的生活卻充斥了不同事務和聲音，要放下事務，讓自己靜下來一點也不容易。何不把握這個機會享受一個寧靜的一個半小時。學習韓式製香—塔香

**內容：**學習製作塔香

**日期：**1.8.2024 (星期四)

**時間：**上午10:00至11:00

**地點：**本中心綜藝廊

**對象：**區內18歲以上人士

**名額：**12名

**費用：**全免

**負責人：**丘姑娘 / 2321 0424

**備註：**

1. 韓式製香是人手手工香，可於室內點燃。不但可使室內環境充滿香氣，合宜的選材及可協助舒緩壓力，和傳統製作香竹拜祭的不同。但患有氣管敏感或呼吸道疾病的請先自行諮詢醫生意見才報名參加。(丘姑娘會使用韓國KCCA指定製香配方及為合資導師)
2. 韓式制香—塔香(A)及(B)是相同，不接納重複報名



網上圖片只供參考

## 暑假義剪服務

P24

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：17.8.2024 (星期六)  
時間：上午9:30至11:30  
地點：本中心綜藝廳  
對象：區內65歲或以上長者  
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上午9:30開始派籌，恕不提早取籌  
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

## 硬地滾球進階班

G17

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：5.9.2024至12.9.2024 (逢星期四) (共兩節)

時間：上午10:00至11:45

地點：本中心綜藝廳

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

## 成人冰皮月餅班

P25

內容：參加者學習及製作冰皮月餅，與家人或朋友分享，共享節日快樂

日期：10.9.2024 (星期二)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心家庭園地

對象：18歲以上人士

名額：10名

費用：全免

負責人：施先生 / 2382 2037

備註：1. 本活動會使用冰皮月餅預拌粉製作，適合沒有入廚經驗人士參與  
2. 活動期間參加者將由本中心職員安排“二人一組”進行烘焙及分享製成品。  
3. 參加者請自備圍裙及食物盒

## 「活出真我」照顧者小組

G18

活動簡介：透過一系列的減壓活動，以提高正面心理和情緒、及抒緩照顧者壓力

內容：> 教授正向心理學的主要概念  
> 透過靜觀活動、盆景設計、和諧粉彩及製作甜品來實踐正向心理學的理念

日期：16.9.2024至26.9.2024 (逢星期一及四) (共四節)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心活動室

對象：區內照顧者

名額：6名

費用：全免

負責人：張姑娘 2322 2124 / 丘姑娘 2321 1313

備註：是次小組不設托兒服務



## 「社會」篇

## 照顧者社區支援活動 - 照顧者資訊問答

P26

活動簡介：透過照顧者資訊問答活動以提升對照顧者的關注，讓區內居民了解照顧者的相關資訊與支援服務，以及協助推廣社區互助，並締造照顧者友善的環境。

內容：> 為提升對照顧者的關注  
> 加強了解照顧者的需要和支援

日期：2024年7月份至9月份

時間：中心開放時間

地點：將問答题交回本中心接待處

對象：本區居民

名額：不限

費用：全免

負責人：楊姑娘 / 2322 3334

備註：> 於2024年9月30日前將本季刊P.6填上正確答案，並交回本中心接待處即可換領小禮物一份。  
> 每名參加者只可換領禮物一次。



## 照顧者社區支援活動 - 照顧者支援專線 暨 安老服務分享講座 P27

- 活動簡介：**
- 介紹照顧者支援專線、護老者/殘疾人士/精神復元人士的照顧者相關服務、以及相關個案分享。
  - 介紹安老服務及相關輪候方法。
- 內容：**
- 服務介紹
  - 即時服務查詢
- 日期：**10.7.2024 (星期三)
- 時間：**上午11:00至下午12:30
- 地點：**本中心綜藝廊
- 對象：**本區居民
- 名額：**25名
- 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。



## 珍愛生命社區教育計劃 - 填色活動 P28

- 活動簡介：**插畫由珍愛生命之義工創作。透過填色活動，讓社區人士細細品味插畫內容以及相應心靈句子，以宣揚珍愛生命的訊息。
- 內容：**
- 為提升區內居民對身心靈健康的關注
  - 加強宣揚珍愛生命的重要性
- 日期：**2024年7月份至9月份
- 時間：**中心開放時間
- 地點：**將上色作品交回本中心接待處
- 對象：**本區居民
- 名額：**不限
- 費用：**全免
- 負責人：**楊姑娘 / 2322 3334
- 備註：**
- 於2024年9月30日前將本季刊P.7填上顏色，並將作品交回本中心接待處即可換領珍愛生命小禮物一份。
  - 每名參加者只可換領禮物一次。

## 社會服務諮詢站 P29

- 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：**17.7.2024 (星期三)
- 時間：**下午3:00至5:00
- 地點：**彩雲邨彩雲商場
- 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。



## 社會福利署 慈雲山綜合家庭服務中心

2024年7-9月份活動 / 小組報名表格

報名由即日起至 15.6.2024

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：



# 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

- 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。
- 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。
- 如有疑問，可致電本中心2350 6124查詢。

## 注意事項：

- 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。
- 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。
- 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

