



# 黃大仙綜合家庭服務中心

## 中心開放時間如下：

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午9:00至下午1:00	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處
下午2:00至下午5:00	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處	二樓 園地接待處
下午5:00至晚上8:00			二樓 園地接待處	二樓 園地接待處		

## 中心位置圖

### 社會福利署黃大仙綜合家庭服務中心

中心地址：黃大仙正德街104號黃大仙社區中心2樓  
 電話：2327 4973 傳真：2351 1872



印刷日期：2024年5月 印刷數量：900份 設計印刷：創作美術印刷有限公司



# 2024年7月至9月季刊

## 目錄

酣睡有法寶	P.3
節日歡慶系列	P.4
快樂童夢系列	P.5
自我成長系列	P.6 - 10
幸福家庭系列	P.10 - 11
關愛社群系列	P.12 - 13
熱帶氣旋或暴雨警告下的活動安排	P.14
實用查詢熱線 / 本中心服務範圍	P.14
小組 / 活動報名表	P.15
中心開放時間及位置圖	P.16

## 酣睡有法寶

### 睡眠與身心健康

擁有優質的睡眠除了能消除疲勞，令人精力充沛，還可以使我們心情舒暢。然而，長期睡眠不佳或不足，容易令人疲憊、頭昏腦脹、易怒、難專注和情緒低落，影響日常生活、社交、工作或學業等。故此，良好睡眠非常重要。



### 認識睡眠的特質

有些人認為每日必須有八小時的睡眠才算足夠，否則會有損健康。其實，每個人所需要的睡眠時間各有不同，我們不用和別人比較，亦無需過分擔憂。最重要是早上一覺醒來，覺得精神煥發，沒有感到疲倦，便算是有充足的睡眠。

有些中年或較年長的人士覺得，自己沒有年青時睡得那樣酣熟，偶爾輾轉反側，才能入睡；入睡後又容易被外界的聲音弄醒，因而擔心自己是否「失眠」。其實，隨着年齡漸長，我們的睡眠時間及模式會有所改變。這是自然現象，我們無需過分擔心。



身體疾病(例如心臟病、內分泌問題、痛症)及藥物影響也可能令人難以酣睡。此外，情緒困擾及精神問題亦會影響睡眠。

### 酣睡法寶十大法則

- 1 我們要明白每個人所需的睡眠時間各有不同，不一定要達到某個睡眠時數，也不用和別人比較，以免造成不必要的壓力，進一步影響睡眠。即使偶爾睡得不好，也不用擔心。只要放鬆心情，睡眠自然變好。
- 2 避免午睡，因為午睡會減低晚上的睡意和影響睡眠質素，令我們難以入睡，甚至會睡得不酣熟。
- 3 避免吸煙和飲用咖啡、濃茶或含酒精的飲品。它們含刺激性成分，會影響健康和睡眠質素。
- 4 建立規律的就寢和起牀習慣，有助預防和減輕失眠問題。
- 5 晨運或在黃昏後散步有助鬆弛身心，改善睡眠。
- 6 舒適的睡眠環境十分重要。睡房要保持寧靜，光暗和溫度要適中，空氣亦要流通。
- 7 睡前如覺得肚子餓，可進食一點小吃(如一至兩塊餅乾)，或喝一杯鮮奶都有助入睡。
- 8 如臥牀超過二十分鐘仍未能入睡，宜起牀做一些鬆弛活動，例如聽柔和的音樂，惟須避免收看或收聽太刺激或令人情緒波動的媒體節目，待有睡意時才再上牀睡覺。
- 9 暫時放下日間未完成的事務，待明日才繼續處理，以免整晚為此煩惱。
- 10 如有失眠問題或日間嗜睡的情況，宜尋求醫生協助，不應自行購買或服用坊間的藥物，亦應避免長期依賴藥物入睡。



要有優質的睡眠，我們必須建立良好的睡眠和生活模式，並且持之以恆。  
如持續受睡眠問題困擾，宜盡早求醫。

資料來源：



酣睡有法寶



衛生署  
Department of Health

## 節日歡慶系列

### 共慶中秋-燈籠製作

**活動目的：**透過學習中秋燈籠，與家人朋友共慶中秋

**內容：**由義務導師教授製作中秋燈籠

**日期：**2024年8月30日至9月13日(星期五)(共三節)

**時間：**上午11:00至中午12:30

**地點：**黃大仙社區中心2樓會議室

**對象：**區內18歲以上居民

**名額：**8名

**費用：**全免

**查詢：**2327 4100 (林姑娘)



### 中秋樂團圓

**活動目的：**讓參加者透過傳統月餅制作，暫時將煩憂放下，並與家人一同品嚐月餅及歡渡中秋。

**內容：**由義務導師教授製作月餅，與組員分享。

**日期：**2024年9月3日(星期二)

**時間：**上午10:30至中午12:00

**地點：**黃大仙社區中心2樓家樂閣

**對象：**區內婦女

**名額：**8名

**費用：**全免

**查詢：**2327 4170 (馬姑娘)

**註：**請自備餐盒

### 團團圓圓賀中秋

**活動目的：**濃情中秋月，親子佳節慶團圓

**內容：**製作迷你月餅，中秋燈謎遊戲

**日期：**2024年9月14日(星期六)

**時間：**上午10:00至中午12:00

**地點：**黃大仙社區中心2樓家樂閣

**對象：**區內家庭(每個家庭名額為2人，其中需包括6歲至15歲子女)

**名額：**8名

**費用：**全免

**查詢：**2327 4030 (蔡姑娘)

**註：**參加者請自備食物盒



## 快樂童夢系列

### 暑假樂在棋中-桌上遊戲體驗活動

**活動目的：**透過桌上遊戲，提升參加者的溝通能力及合作能力  
輕鬆減壓，開心玩

**內容：**桌上遊戲有好多種，不只UNO、飛行棋及大富翁，透過體驗不同的桌上遊戲，考反應、記憶力、合作性，總知最緊要開心，番學同補習咁忙，係時候玩下放鬆下，邊玩邊成長。

**日期：**2024年8月8日(星期四)

**時間：**下午3:00至4:30

**地點：**黃大仙社區中心2樓會議室(201室)

**對象：**區內6-12歲兒童

**名額：**10名

**費用：**全免

**查詢：**2321 1648 (陸先生)



(圖片只供參考)

### 新興運動-快閃躲避盤體驗日

**活動目的：**體驗躲避盤運動，培養多方面興趣  
透過運動強身健體，放電減壓

**內容：**體驗躲避盤活動，學習基本接傳技術，嘗試分組比賽，從中亦可以提升團隊合作精神。躲避盤類似閃避球，但輕巧與柔軟，即使被擊中，身體也不容易受傷。

**日期：**2024年8月14日(星期三)

**時間：**下午4:30至6:00

**地點：**黃大仙社區中心3樓會議室(301室)及地下禮堂

**對象：**區內6-14歲兒童

**名額：**14名

**費用：**全免

**查詢：**2321 1648 (陸先生)

**註：**參加者需要穿著運動鞋



# 自我成長系列



## 夏日透心涼小組

**活動目的：**學習製作涼拌小食及甜品，與家人朋友分享

**內容：**由義務導師教授製作涼拌小食及甜品

**日期：**2024年7月9日至16日及8月6日至13日  
(星期二)(共四節)

**時間：**上午10:30至中午12:00

**地點：**黃大仙社中心2樓家樂閣

**對象：**區內18歲以上婦女

**名額：**8名

**費用：**全免

**查詢：**2327 4100 (林姑娘)



## 藝術體驗4-療癒編織藝術【星之花】(八角編)

**活動目的：**「星之花」，透過簡單及重複的繞線動作，讓手作者專注當下，覺察自我，感受療癒的正念狀態。

**內容：**製作「星之花」及分享作品

**日期：**2024年7月15日(星期一)

**時間：**上午9:30至上午11:00

**地點：**黃大仙社區中心2樓201室

**對象：**區內居民

**名額：**8名

**費用：**免費

**查詢：**2640 7334 (曾姑娘)



(圖片只供參考)

## 藝術體驗5-療癒編織藝術【星之花】(圓心編)

**活動目的：**「星之花」，透過簡單及重複的繞線動作，讓手作者專注當下，覺察自我，感受療癒的正念狀態。

**內容：**製作「星之花」及分享作品

**日期：**2024年7月15日(星期一)

**時間：**上午11:15至中午12:45

**地點：**黃大仙社區中心2樓201室

**對象：**區內居民

**名額：**8名

**費用：**免費

**查詢：**2640 7334 (曾姑娘)



(圖片只供參考)

## 放鬆心情-捲紙

**活動目的：**透過學習捲紙藝術，放鬆日常的生活壓力

**內容：**由義務導師教授捲紙藝術

**日期：**2024年8月2日至16日  
(星期五)(共三節)

**時間：**上午11:00至中午12:30

**地點：**黃大仙社區中心2樓會議室

**對象：**區內18歲以上居民

**名額：**8名

**費用：**全免

**查詢：**2327 4100 (林姑娘)

**備註：**適合有基本捲紙概念人士



(圖片只供參考)

## 煮得其樂

**活動目的：**讓參加者認識時令食材，並將之烹調成小菜或冷盤；透過美食制作，以紓援日常生活壓力，學習建立正向思維。

**內容：**由義務導師教授時令食材作家常菜，與組員分享。

**日期：**2024年8月5日至8月15日  
(逢星期一及四，共四堂)

**時間：**上午10:30至中午12:00

**地點：**黃大仙社區中心2樓家樂閣

**對象：**區內婦女

**名額：**8名

**費用：**全免

**查詢：**2327 4170 (馬姑娘)

**備註：**請自備餐盒。



## 愛動樂園2024

**活動目的：**透過影片教學，學習簡單的伸展運動、輕鬆舞步和保健常識，為自己打造健康的身體。同時，參觀區內的社區設施，發掘相關有用的社區資源。

**內容：**(第一、二及四節)進行伸展運動和低強度的有氧運動，認識保健的常識。(第三節)參觀黃大仙地區康健中心和參與體驗活動。

**日期：**2024年8月7、14、21及28日(逢星期三)(共4節)

**時間：**上午10:00至11:15

**地點：**黃大仙社區中心3樓雅聚坊(第一、二及四節)  
黃大仙地區康健中心(第三節)

**對象：**區內18-75歲居民

**名額：**10名

**費用：**全免

**查詢：**2327 4092 (袁姑娘)

**備註：**參加者須穿著輕便服裝，按個人需要，請自備水及毛巾。



## 藝術體驗6-DIY擴香石

**活動目的：**透過製作屬於自己的擴香石，讓自己沉醉於藝術創作之中，用顏色為自己減減壓。

**內容：**製作擴香石及分享作品  
**日期：**2024年8月26日(星期一)  
**時間：**上午10:00至11:30  
**地點：**黃大仙社區中心3樓301-302室(雅聚坊)  
**對象：**區內婦女  
**名額：**8名  
**費用：**免費  
**查詢：**2640 7334(曾姑娘)



(圖片只供參考)

## 和諧粉彩畫恬寧坊 和諧粉彩畫紓靈坊

**活動目的：**和諧粉彩是運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式及技巧，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過一同學習繪畫和諧粉彩畫，讓參加者釋放情緒及紓壓，並享受創造療癒畫作之樂趣。



(圖片只供參考)

**內容：**由義務導師教授繪畫和諧粉彩畫  
**日期：**2024年8月27日至9月17日(逢星期二)(共四堂)  
**時間：**上午10:15至11:30  
**地點：**黃大仙社區中心3樓雅聚坊  
**對象：**區內婦女  
**名額：**10名  
**費用：**全免  
**查詢：**2327 6315(黃姑娘)

**活動目的：**和諧粉彩是運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式及技巧，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過一同學習繪畫和諧粉彩畫，讓參加者釋放情緒及紓壓，並享受創造療癒畫作之樂趣。

**內容：**由義務導師教授繪畫和諧粉彩畫  
**日期：**2024年8月29日至9月19日(逢星期四)(共四堂)  
**時間：**上午10:15至11:30  
**地點：**黃大仙社區中心3樓雅聚坊  
**對象：**區內婦女  
**名額：**10名  
**費用：**全免  
**查詢：**2327 6315(黃姑娘)

## 偷閒加油站-馬賽克手工A

**活動目的：**透過馬賽克手工製作，學習專注，以舒緩生活上的壓力。

**內容：**用馬賽克為自己製作獨一無二的生活小擺設  
**日期：**2024年9月4日(星期三)  
**時間：**上午10:00至11:45  
**地點：**黃大仙社區中心2樓會議室  
**對象：**區內居民  
**名額：**8名  
**費用：**全免  
**查詢：**2327 4092(袁姑娘)



(圖片只供參考)



## 偷閒加油站-馬賽克手工B

**活動目的：**透過馬賽克手工製作，學習專注，以舒緩生活上的壓力。

**內容：**用馬賽克為自己製作獨一無二的生活小擺設  
**日期：**2024年9月4日(星期三)  
**時間：**下午2:15至4:00  
**地點：**黃大仙社區中心2樓會議室  
**對象：**區內居民  
**名額：**8名  
**費用：**全免  
**查詢：**2327 4092(袁姑娘)



(圖片只供參考)

## 夏日甜點「反沙芋頭」

**活動目的：**不同時節有不同的季節食材，八及九月份芋頭特別香甜，可以造出潮州特色甜點「反沙芋頭」，與家人一同分享，促進家庭和諧。

**內容：**由義務導師教授用當季食材製作甜點，與組員分享。  
**日期：**2024年9月10日(星期二)  
**時間：**上午10:30至中午12:00  
**地點：**黃大仙社區中心2樓家樂閣  
**對象：**區內婦女  
**名額：**8名  
**費用：**全免  
**查詢：**2327 4170(馬姑娘)  
**備註：**請自備餐盒。



(圖片只供參考)

## 消暑甜思思

活動目的：學習製作夏日甜品，與家人朋友分享

內容：由義務導師教授製作夏日甜品

日期：2024年9月12日(星期四)  
時間：上午10：30至中午12：00

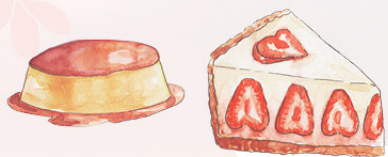
地點：黃大仙社中心2樓家樂閣

對象：區內18歲以上婦女

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 4100(林姑娘)



## 漫活人生- 數字油畫小組

活動目的：透過學習數字油畫，放鬆日常的生活壓力

內容：由義務導師教授數字油畫  
日期：2024年9月27日至10月25日(星期五)(共四節)

時間：上午11：00至中午12：30

地點：黃大仙社區中心2樓會議室

對象：區內18歲以上居民

名額：8名

費用：全免

查詢：2327 4100

(林姑娘)

(圖片只供參考)



## 同桌童遊樂悠坊

活動目的：桌上遊戲是歐美很流行的活動，透過遊戲中的互動，讓家長及子女彼此合作及了解，增潤家庭關係，建立正向家庭思維，並促進子女個人成長及發展。

內容：學習及體驗不同的桌上遊戲，在愉快的氣氛下彼此了解，一起學習及成長。

日期：2024年8月31日(星期六)

時間：上午10：30至中午12：00

地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內家庭(建議正就讀小一至中二之子女及其家長)

名額：16名

費用：全免

查詢：2327 6315(黃姑娘)

備註：每個家庭必須至少有一名家長及一名子女一同報名參加



## 幸福家庭系列

### 活出愛齊撐照顧者系列·靜化聆聽心靈之旅

活動目的：讓參加者透過戶外活動學習以呼吸法、靜觀法、隨心畫，去親近大自然，提升覺察力，釋放壓力，改善情緒。

內容：參加者和親友自由參觀及遊覽園內動植物及設施，自備手機以Whatsapp參加帶隊社工安排的預設活動和分享。

日期：2024年7月19日(星期五)

時間：上午9：30至下午4：30

地點：嘉道理農場暨動物園

對象：曾經或現時照顧者、及其家人

名額：20人

費用：全免

查詢：2327 8641(鄧姑娘)

備註：包專車接送、入場、導賞、三文治，請自備食水(或水壺免費取園內供應過濾溪水)、防蚊防曬用品。



## 桌上遊戲樂繽紛

活動目的：桌上遊戲是歐美很流行的活動，透過遊戲中的互動，讓家長及子女彼此合作及了解，增潤家庭關係，建立正向家庭思維，並促進子女個人成長及發展。

內容：學習及體驗不同的桌上遊戲，在愉快的氣氛下彼此了解，一起學習及成長。

日期：2024年9月21日(星期六)

時間：上午10：30至中午12：00

地點：黃大仙社區中心3樓雅聚坊

對象：區內家庭(建議正就讀小一至中二之子女及其家長)

名額：16名

費用：全免

查詢：2327 6315(黃姑娘)

備註：每個家庭必須至少有一名家長及一名子女一同報名參加



## 關愛社群系列



### 2024織出愛互助小組 - 到安老院送暖活動

**活動目的：**透過送暖行動，探訪區內院舍，讓院友獲得關顧和溫暖，建立和諧關愛社區。

**內容：**由組員預備探訪活動所需物資、練唱歌曲及包裝親手編織的毛冷頸巾禮物。

**日期：**2024年7月2日至9日(逢星期二)

**時間：**上午9:30至11:00

**地點：**黃大仙社區中心2樓會議室及本區安老院舍

**對象：**2024織出愛互助小組組員

**名額：**10名

**費用：**全免

**查詢：**2327 8641 (鄧姑娘)



### 活出愛齊撐照顧者系列 - 親親果園

**活動目的：**讓參加者放下繁忙生活，到果菜園享受一個休閒上午，充電、拾回力量重投善行。

**內容：**參加者到果菜園參觀遊覽、拍照、採摘心儀果菜、購買當造果菜及特產、燒雞等。

**日期：**2024年7月5日(星期五)

**時間：**上午9:30至下午1:30

**地點：**朗屏士多啤梨園

**對象：**曾經或現時「織出愛互助小組」組員、及其親友。

**名額：**12人

**費用：**全免

**查詢：**2327 8641 (鄧姑娘)

**備註：**包專車接送、入場、導賞。



(圖片只供參考)

## 「關懷老友記」義工服務體驗

**活動目的：**學習以同理心關懷我們的老友記，建立關懷和更美好的社區。

**內容：**

- 了解老友記的特性和需要，設計活動程序並實踐義務工作，傳送愛和關懷。
- 由註冊國際香薰治療師教授獨特的按摩手法及香薰精油調配，義工們既能感受到香薰按摩，可以提供身心放鬆的療癒效果，亦能在服務體驗時，讓老友記感受到愛及關懷。

**訓練及籌備日期：**2024年8月20日(星期二)

**時間：**上午10:15至11:30

**地點：**黃大仙社區中心3樓雅聚坊

**服務體驗日日期：**2024年8月27日(星期二)

**時間：**下午2:30至4:30

**地點：**伸手助人協會竹園北邨賽馬會老人之家

**對象：**區內6歲或以人士(歡迎家庭組合及同學組隊參與)

**名額：**10名

**費用：**全免

**查詢：**2327 4030 (蔡姑娘)

**備註：**1. 本活動與伸手助人協會竹園北邨賽馬會老人之家合作  
2. 6至12歲兒童必須有家長陪同方可一同報名及參加此項活動



## 粵樂名曲會知音

**活動目的：**透過粵曲組成員演唱粵曲和小調活動，鼓勵區內居民認識和欣賞粵曲藝術，促進社區和諧，凝聚正能量。

**內容：**粵曲和小調演唱

**日期：**2024年9月1日(星期日)

**時間：**下午1:00至5:30

**地點：**黃大仙社區中心地下禮堂

**對象：**黃大仙區居民

**名額：**200名(須持入場券入場)

**費用：**全免

**查詢：**2327 4170 (馬姑娘)

**備註：**入場券將於2024年8月中於黃大仙綜合家庭服務中心地下活動室接待處派發，先到先得，派完即止，每人限取兩張。【活動及派票日期待定，敬請留意中心最新公佈】





# 熱帶氣旋或暴雨警告下的活動安排

活動性質	懸掛時間 / 對象	雷暴/黃雨警告	紅色暴雨	黑色暴雨	T1 一號風球	L3 三號風球	8 八號風球
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	✓	✓	✗	✓	✓	✗

✗ 改期 / 取消 / 終止    ✓ 可進行

## 備註：

除下八號風球或黑色暴雨警告後，在一段情況下，中心開放及戶內活動將於兩小時後恢復；戶外活動當日早上七時正或以後時間內，懸掛有關訊號，則活動取消；如有疑問，歡迎致電本中心2327 4973查詢。

## 實用查詢熱線

社會福利署熱線	2343 2255
明愛向晴熱線	18288
東華三院芷若園熱線	18281
香港撒瑪利亞防止自殺會求助熱線	2389 2222

## 本中心服務範圍

豪園 鵬程苑 盈福苑 現崇山 竹園南邨 竹園北邨 啟德花園  
翠竹花園 新光中心 黃大仙上邨 黃大仙下邨 竹園聯合村  
黃大仙紀律部隊宿舍 消防處黃大仙員佐級已婚人員宿舍

## 小組/活動報名表

活動/小組名稱：\_\_\_\_\_

參加者姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文)

性別/年齡：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ (日間) \_\_\_\_\_ (晚間)

地址：\_\_\_\_\_

請在適用的口內填上✓號

綜援家庭     非綜援個案    家庭成員人數：\_\_\_\_\_ 家庭每月收入：\_\_\_\_\_

單親/新來港人士 (來港年份：\_\_\_\_\_ ) (\*請刪去不適用者並註明)

你是否首次參加本中心的活動：  是     否

### 一同申請參加此活動/小組之其他家庭成員資料

姓名 (中文)	(英文)	性別/年齡	關係	職業/年級

\*本人明白貴中心可能會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並同意刊登於中心刊物及其他宣傳物品上。

\*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。

\*由於各小組/活動名額有限，人數過多以抽籤方式決定，本中心職員一般會於小組/活動舉行前一星期前個別通知參加者，落選者將不會另行通知。

\*各參加者須自行確保人身及財物安全，本中心不會承擔活動期間，因任何原因所引致的損失、索償及傷亡等責任。

\*為善用中心資源，參加者若無故缺席活動或小組，將會影響他們往後三個月參加活動的資格，本中心保留取錄活動的最終決定權。

\*本表格資料只會用作報名參加本中心的小組/活動之用。資料將完成小組/活動後適時銷毀。

參加者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 家長同意書

(如報名人士未滿十八歲請填寫本欄)

本人 \_\_\_\_\_ 現同意，子/女 \_\_\_\_\_ 參加上述之小組/活動，並證實其身體健康，適宜參加該項活動，以及願意遵守小組/活動之規則及貴署職員之指導和安排。

家長簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

此欄由中心職員填寫

收表日期：\_\_\_\_\_ 職員簽署：\_\_\_\_\_

此欄由中心職員填寫

活動工作員姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

個案編號：\_\_\_\_\_