

May to August 2024  
Quarterly Activity Bulletin

2024 年 5-8 月季度活動通訊



The cover illustration depicts a vibrant outdoor scene with four children. On the left, a boy in a yellow hat and backpack holds a red flag. Next to him, a boy in a striped shirt plays an acoustic guitar. In the center, a girl with braids in a purple dress dances joyfully. On the right, a girl in a pink hat and apron paints a landscape on an easel. The background features a rainbow, a smiling sun, colorful bunting flags, and a forest of green trees with blue mountains in the distance.

# 活動通訊

## Activity Bulletin

土瓜灣綜合家庭服務中心

To Kwa Wan Integrated  
Family Service Centre

啓德綜合家庭服務中心

Kai Tak Integrated  
Family Service Centre

馬頭圍綜合家庭服務中心

Ma Tau Wai Integrated  
Family Service Centre

# 2024年5-8月

## 季度活動通訊

### contents 目錄

#### P. 3

活動報名須知

#### P. 4

專題 - 支援照顧者之靜心練習

#### P. 5 - 8

土瓜灣綜合家庭服務中心

2024年小組及活動計劃(5-8月)

#### P. 9 - 10

土瓜灣綜合家庭服務中心活動花絮

#### P. 11 - 14

啓德綜合家庭服務中心

2024年小組及活動計劃(5-8月)

#### P. 15 - 16

啓德綜合家庭服務中心活動花絮

#### P. 17 - 20

馬頭圍綜合家庭服務中心

2024年小組及活動計劃(5-8月)

#### P. 21 - 22

馬頭圍綜合家庭服務中心活動花絮

#### P. 23

惡劣天氣下活動安排及服務意見表

#### P. 24

中心開放時間及位置圖

# 活動報名須知



1. 凡報名參加中心小組或活動的人士，均須申請中心服務使用證。
  - a. 申請資格 — 香港居民  
— 5歲或以下的香港居民，若家長/監護人可出示有效的服務使用證，則可獲豁免申請而參與中心的小組或活動
  - b. 申請費用 — 全免
  - c. 服務使用證有效期 — 12個月
  - d. 申請辦法 — 啓德、馬頭圍及土瓜灣綜合家庭服務中心使用證互通用，申請人可到上述三間中心辦理申請手續。
2. 報名方法：必須填妥報名表格，然後親身遞交、傳真或電郵至所屬中心（如選擇以電郵方式報名，請在電郵主旨註明為「活動報名」。傳真或電郵後亦請致電所屬中心的職員核實）。
3. 報名時必須出示有效服務使用證，並在報名表上提供姓名、年齡、住址及聯絡電話，以供中心安排活動之用：如活動所需，有關資料會向相關單位發放。
4. 如參加家庭活動，報名成員須為直系親屬。
5. 中心保留隨時更改任何小組或活動內容之權利，於本通訊所刊登之活動內容及詳情，如有更改，恕不另行通知。所有活動的內容以中心海報為準。如有查詢，歡迎致電中心與負責小組或活動的職員聯絡。
6. 活動一般於開展前四星期作宣傳及三個星期前開始接受報名。
7. 除特別指定抽籤外，所有活動申請均以先到先得形式報名。
8. 為善用中心資源，請已報名的參加者依時出席小組或活動，如因個別理由未能出席，請盡早通知職員。另外，未按時出席者將視作自動放棄，並不得將名額轉讓他人。如有需要，職員可要求參加者出示身份證明文件以作核實。
9. 參加者須考慮自己能力及身體狀況是否適合參加活動，並須自行確保人身及財物安全，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。
10. 兒童於參與中心小組或活動時須由成年人陪同。
11. 中心會於小組或活動進行期間拍照和錄影，並刊登於中心刊物及其他宣傳物品上。如不欲拍攝，請於活動前通知負責職員。
12. 服務使用者如欲查詢、更改個人資料或退出服務，請於辦公時間內親臨所屬中心辦理。



# 支援照顧者之靜心練習

## 1. 靜心步行

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。

# 士瓜灣綜合家庭服務中心 2024年小組及活動計劃(5-8月)

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
幸福家庭系列 之 母親節心意信製作	4/5 (六)	上午 10:00-11:00	本中心	譚志開 先生	2712 7834	小三至小六 學生及家長	13/4-27/4	20名	每年五月第二個星期日是母親節，為了感謝母親的關愛，故製作心意信致送予母親，以表達敬意及分享喜悅。
幸福家庭系列 之 簡單的幸福	4/5(六) / 10/5-24/5 (連星期五)	4/5(六) 上午 11:00- 中午 12:00 / 10/5-24/5 (連星期五) 上午 10:00 - 11:00	本中心	梁鳳儀 姑娘	2764 2125	18歲或 以上人士 (5月4日 須與一位家人 一起出席)	13/4-27/4	10名	1) 透過製作小食 / 手工，讓參加者有 me time，並藉輕鬆小組活動，紓緩日常生活壓力。 2) 參加者邀請一位家人出席參與小食製作，促進彼此正面的互動及溝通，建立幸福家庭。
幸福家庭系列 之 親子廚房	4/5 (六)	下午 3:15-4:15	本中心	梁鳳儀 姑娘	2764 2125	3-12歲 兒童及家長	13/4-27/4	10對 親子	透過親子共同合作製作小食，促進親子間正面的互動及溝通，建立和諧幸福家庭。
暨聲樂韻	22/5-12/6 (連星期三)	上午 9:30-10:30	本中心	王嘉琪 姑娘	2363 8937	18歲或 以上人士	30/4-15/5	10名	由導師教授唱歌技巧及帶領演唱，可以強化參加者的記憶力及專注力，讓參加者感受唱歌帶來的正面力量，達致健腦強心的功效。
「童」顏色 - 兒童正向 情緒社交小組	23/5 - 13/6 (連星期四)	下午 4:30-5:30	本中心	湯景達 先生	2365 0431	6-13歲 兒童及家長	2/5-16/5	10名	透過藝術創作及放鬆練習幫助孩童減壓，提升抗壓力
服務諮詢站	24/5 (五)	下午 3:00-5:00	何文田邨	周慧玲 姑娘 王嘉琪 姑娘	3158 2421 2363 8937	公眾人士	即場參與	不限	在社區中設置站點向區內居民介紹本中心的服務及活動，以及為居民提供簡單諮詢。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
幸福家庭系列之兒童節「齊齊玩」	1/6 (六)	上午 10:00-11:00	本中心	譚志開先生	2712 7834	小三至小六學生及家長	11/5-25/5	20名	我國定每年六月一日為兒童節，為了分享當日的喜悅，故安排當天進行兒童節活動及製作小手工。
太極減壓樂 (2024) 初班	7/6 - 28/6 (逢星期五)	上午 11:00- 下午 12:30	本中心	馬志偉先生	2363 8254	公眾人士	17/5-31/5	10名	1) 了解運動與健康的關係及工作與生活平衡的重要性 2) 由導師教授太極，讓身心放鬆，紓解壓力。
太極棒入門班	7/6 - 28/6 (逢星期五)	下午 2:30-4:00	本中心	潘巧儀姑娘	2363 8022	18歲或以上人士 (體能上應付一般體力運動)	17/5-31/5	10名	透過學習太極棒，強身健體，拓闊社交，完成活動後，邀請成為中心家庭支援大使，分享所學知識給社區人士。
成人飛鏢班	11/6 - 2/7 (逢星期二)	下午 2:00-3:00	本中心	譚志誠先生	2363 8253	18歲或以上人士	21/5-4/6	12名	投鏢一刻需要人全神貫注，做到手、眼、身、法、步協調配合，透過學習飛鏢培養良好的心理穩定性，鍛煉果斷和自信。
趣味捲紙畫 DIY	18/6 (二)、 20/6 (四)、 25/6 (二)、 27/6 (四)	下午 2:30-3:30	本中心	周慧玲姑娘	3158 2421	18歲或以上人士	28/5-11/6	10名	透過學習製作立體捲紙畫，專注於藝術創作，促進參加者對情緒的覺察，增加個人的開心感。
山間生命之旅	19/6 (三)	下午 2:00-5:30	沙田道風山	黃潔玲姑娘	2712 7061	公眾人士	29/5-12/6	20名	藉著導賞活動，讓你在城市與叢林之間，重新關注自己的身心靈需要，藉此提升生活、心靈的質素，邁向生命之圓滿。 (備註：參加者請穿著輕便衣服和運動鞋，帶備雨傘、防蚊物品及足夠食水。集合及其他資料詳見中心海報。)
服務諮詢站	19/6 (三)	下午 2:30-4:00	愛民邨廣場	馬志偉先生 譚志開先生	2363 8254 2712 7834	公眾人士	即場參與	不限	在社區中設置站點向區內居民介紹本中心的服務及活動，以及為居民提供簡單諮詢。



活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
健康教育篇~慢性腰膝疼痛支援小組	27/6-18/7 (逢星期四) 及 15/8(四)，共 5 節	下午 2:30-3:30	本中心	黃潔玲姑娘	2712 7061	公眾人士 (* 腰膝關節炎患者優先)	6/6-20/6	15名	衛生署長者健康外展隊護士將與組員討論關節炎的特性；了解學習心理社交因素對痛楚的影響及處理這些因素和痛楚的技巧；練習「長者腰膝保健運動」；並讓組員分享實踐心得及困難，以了解組員關節疼痛的進展。
中國剪紙初體驗	3/7 (三)、 5/7 (五)、 10/7 (三)、 12/7 (五)	上午 10:00-11:00	本中心	潘巧儀姑娘	2363 8022	18歲或以上人士 (初學者為佳)	12/6-26/6	10名	學習中國剪紙藝術，培養新興趣，增強專注力，完成活動後，邀請成為中心家庭支援大使，分享所學知識給社區人士。
舞出真我	3/7-24/7 (逢星期三)	上午 10:45-11:45	本中心	王嘉琪姑娘	2367 8937	18歲或以上人士	12/6-26/6	10名	由導師教授排舞的基本步法及動作，讓參加者透過舞蹈增強信心，同時緩解生活壓力，並認識區內人士，建立支援網絡。
中國繩結工作坊	3/7 (三)、 5/7 (五)、 10/7 (三)、 12/7 (五)	上午 11:15-12:15	本中心	潘巧儀姑娘	2363 8022	18歲或以上人士 (初學者為佳)	12/6-26/6	10名	學習中國繩結，培養新興趣，增強專注力，完成活動後，邀請成為中心家庭支援大使，分享所學知識給社區人士。
太極減壓樂 (2024) 進階班	5/7-26/7 (逢星期五)	上午 11:00-12:30	本中心	馬志偉先生	2363 8254	公眾人士	14/6-28/6	10名	1) 了解運動與健康的關係及工作與生活平衡的重要性 2) 由導師教授太極，讓身心放鬆，紓解壓力。 3) 需曾經參加太極減壓樂 (2024) 初班才可 以報名
「親子暑假樂繽紛」系列： (兒童) A) 兒童趣味摺紙 (家長) B) 水晶寶貴達人	13/7 (六)	上午 10:00-11:00	本中心	周慧玲姑娘 王嘉琪姑娘	3158 2421 2363 8937	4歲或以上兒童及家長	22/6-6/7	10對親子	透過活動增強小孩子的自信心以及營造空間給家長放鬆個人的心情，促進社區家庭關係和諧。 *註：報名家庭必須同時參與 A 及 B 的活動。



活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的/內容
幸福家庭系列 之 A) 親子蠟香石工作坊 B) 親子乾花工作坊	13/7 (六)	上午 11:00-12:15	本中心	周慧玲 姑娘 王嘉琪 姑娘	3158 2421 2363 8937	4歲或以上兒 童及家長	22/6-6/7	10對 親子	親子透過一系列的活動，促進家長與孩子的正向互動，認識親子間的正面溝通方法，建立和諧的親子關係。 *註：報名家庭必須同時參與A及B的活動。
SING SING 歌唱樂	7/8-28/8 (逢星期三)	上午 9:30-10:30	本中心	周慧玲 姑娘	3158 2421	18歲或以上 人士	17/7-31/7	20名	參加者一起高歌，體驗音樂律律所帶來的愉悅感覺，減低個人生活上的壓力，享受當下。
舞出正能量	7/8-28/8 (逢星期三)	上午 10:45-11:45	本中心	周慧玲 姑娘	3158 2421	18歲或以上 人士	17/7-31/7	12名	參加者在小組中學習不同的舞步，跟隨音樂舞動身體，增加參加者的正能量以及擴闊社交圈子。
魔力橋大對碰	14/8 (三)	下午 2:30 - 4:00	本中心	王嘉琪 姑娘	2363 8937	18歲或以上 人士	24/7-7/8	10名	透過「魔力橋」桌上遊戲，加強參加者的記憶力及鍛鍊腦筋，並認識區內人士，建立支援網絡。
幸福家庭系列 之 「家」多一點愛 幸福親子平衡小組	17/8 (六)、 24/8 (六)	上午 10:00- 中午 12:00	本中心	劉曉晴 姑娘 梁焯薇 姑娘	2363 8252 2712 7237	3-6歲兒童及 家長	27/7-10/8	6對 親子	透過生活七錦囊的元素，讓兒童認識及有效表達自己的情緒及需要，並讓家長能夠學習正面的管教技巧同時照顧自己需要。
龍城大管地 (男士義工小組) (與啟德綜合家庭 服務中心合辦)	不定期舉辦	-	本中心或 啟德綜合 家庭服務 中心	譚志開 先生 譚志誠 先生	2712 7834 2363 8253	18歲或以上 男士	全年招募	不限	凝聚區內男士，建立互助及支援網絡，發展潛能。
家庭支援大使 (義工招募)	不定期舉辦	-	本中心	黃潔玲 姑娘 潘巧儀 姑娘 譚志誠 先生	2363 8254 2363 8022 2363 8253	不限	全年招募	不限	凝聚和培訓社區人士成為「家庭支援大使」；藉着鄰里守望、關愛互助的精神，協助地區及早識別及支援有潛在危機的家庭或人士，從而加強地區的家庭支援網絡，建構和諧關愛社區。

\*\* 此活動計劃之內容只供參考之用，上述活動有機會因特別原因而須延期或取消，請以本中心海報及單張為準。

\*\* 中心活動項目及資訊會視乎情況不定期增減/更新。詳情可到本中心活動資料板了解或致電本中心查詢，或瀏覽社會福利署網頁有關九龍城及油尖旺地區資訊。

# 土瓜灣綜合家庭服務中心 活動花絮



中秋燈燈燈籠



幸福家庭小組  
幸福包製作



幸福家庭小組  
聖誕樹曲奇餅製作



「龍城家庭節——幸福家庭之旅」兒童粵劇折子戲表演



龍城大笪地



趣味拼貼手工分享會



## 啓德綜合家庭服務中心 2024年小組及活動計劃 (5-8月)

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
謎語問答比賽	1/5-31/5	上午 10:00- 下午 5:00	本中心	羅麗華姑娘	3996 7706	公眾人士	即場參與	不限	透過謎語問答，讓參加者增加生活的樂趣，以紓減壓力。
長者加油站 (三)	2/5-10/5	中心 開放時間	本中心	林衍好姑娘	3996 7705	長者或 照顧者	即場參與	即場參與	透過展板及小遊戲，向市民推廣社區支援服務和有用資訊，有需要時提供適切的支援。
雙親節心意 設計比賽 (初小組)	2/5-3/6	中心 開放時間	本中心	陳貽銘先生 朱楚燕姑娘	3996 7719 3996 7718	兒童 (小一至 小三學生)	2/5-3/6	不限	透過活動讓小朋友向父母表達謝意，發給小朋友及藝術天份 *請參加者於活動日期期間，遞交作品
雙親節心意 設計比賽 (高小組)	2/5-3/6	中心 開放時間	本中心	陳貽銘先生 朱楚燕姑娘	3996 7719 3996 7718	兒童 (小四至 小六學生)	2/5-3/6	不限	透過活動讓小朋友向父母表達謝意，發給小朋友及藝術天份 *請參加者於活動日期期間，遞交作品
蝶古巴特工作坊 2024	3/5 (五)	上午 10:00-12:00	本中心	陳貽銘先生	3996 7719	公眾人士	12/4-26/4	8名	1) 透過小組學習製作蝶古巴特拼貼飾物； 2) 透過手工藝製作，紓緩生活壓力； 3) 透過分享減壓方法，提醒參加者注重健康生活。
服務職位展	16/5 (四)	下午 3:30-5:00	晴朗商場地下 對出空地 (即 康晴樓附近)	李芷慧姑娘 張明英姑娘	3996 7700	公眾人士	即場參與	不限	社工諮詢服務、服務單張派發。
園藝至叻星 (園藝治療小組)	4, 11, 18, 25/5, 1, 8, 15, 22/6 (逢星期六)	上午 11:00-12:00	本中心	曾詩慧姑娘	3997 3927	兒童 (6-12歲)	13/4-27/4	10名	透過園藝活動，以植物作媒介，讓兒童學習打理植物，可以培養他們的責任感，亦有助提升專注力及自我效能感。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
親子端午美術設計比賽 (初小組)	27/5-7/6	中心 開放時間	本中心	孫敏怡姑娘	3996 7716	兒童 (小一至小三)	27/5-7/6	不限	透過活動讓親子一齊動起來及認識中國傳統節日，從而增加親子溝通。 *請參加者於活動日期期間，遞交作品(作品的型式不限)。
親子端午美術設計比賽 (高小組)	27/5-7/6	中心 開放時間	本中心	孫敏怡姑娘	3996 7716	兒童 (小四至小六)	27/5-7/6	不限	透過活動讓親子一齊動起來及認識中國傳統節日，從而增加親子溝通。 *請參加者於活動日期期間，遞交作品(作品的型式不限)。
長者加油站 (四)	3/6-14/6	中心 開放時間	本中心	林衍好姑娘	3996 7705	長者或 照顧者	即場參與	10名	透過展板及小遊戲，向市民推廣社區支援服務和有用資訊，有需要時提供適切的支援。
串珠工作坊	4/6, 11/6, 12/6, 25/6 (二)	上午 10:00-11:00	本中心	林衍好姑娘	3996 7705	公眾人士	14/5-28/5	8名	透過小組學習串珠技巧及製作手工藝，以讓參加者可體驗製作過程放鬆及平靜的感覺，以紓減壓力。
黏土創意工作坊	4/6, 11/6, 18/6 及 25/6 (逢星期二)	上午 11:15-12:15	本中心	陳貽銘先生	3996 7719	公眾人士	14/5-28/5	8名	1) 透過小組學習製作黏土創手工藝； 2) 透過手工藝製作，紓緩生活壓力。
拉一拉 靜觀減壓小組	4/6, 11/6, 18/6 及 25/6 (逢星期二)	上午 11:00-12:00	本中心	曾詩慧姑娘	3997 3927	公眾人士	14/5-28/5	10名	伸展運動是一種節奏慢而放鬆的治療及預防痛症方法，有益身心，透過配合呼吸及運動提升對自己身體的認識及關注，並達致減壓效果。
親子飯前鬆一鬆	5/6 (三)	晚上 6:00-7:00	本中心	孫敏怡姑娘	3996 7716	親子	15/5-29/5	5對親子 (10名)	透過活動讓家庭可以從繁忙的生活，抽一點時間輕鬆一下，共享親子時光。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
服務攤位展	20/6 (四)	下午 3:30-5:00	晴朗商場地下 對出空地(即康晴樓附近)	周健龍先生	3996 7700	公眾人士	即場參與	不限	社工諮詢服務、服務單張派發。
創意馬賽克	9, 11, 16, 18/7 (逢星期二、四)	上午 10:00-11:00	本中心	孫敏怡姑娘	3996 7716	公眾人士	18/6-2/7	8名	由導師教授參加者，利用馬賽克創作手工藝擺設，提升生活趣味。
親子同樂電影欣賞(一)	6/7/2024 (六)	時間待定	MCL AIRSIDE 戲院	林衍好姑娘 羅麗華姑娘	3996 7705 3996 7706	親子	15/6-29/6	10對親子 (每名家長只可攜同1名子女參加)	透過親子一同觀賞電影，強化親子關係及建立正面回憶。
長者加油站 (五)	2/7-12/7	中心 開放時間	本中心	林衍好姑娘	3996 7705	長者或 照顧者	即場參與	10名	透過展板及小遊戲，向區內居民推廣社區支援服務和有用資訊，有需要時提供適切的支援。
家長茶聚	11/7/2024 (四)	下午 3:00-4:00	本中心	羅麗華姑娘	3996 7706	公眾人士	20/6-4/7	12名	透過家長間的分享，讓參加者分享管教的技巧，以紓減壓力。
午間閒聚手工藝	16、18/7 (逢星期二、四)	下午 2:30-4:30	本中心	孫敏怡姑娘	3996 7716	公眾人士	25/6-9/7	10名	透過製作手工藝的過程及互相分享，讓參加者找尋自己的興趣、享受生活，放鬆身心。
服務攤位展	18/7 (四)	下午 3:30-5:00	晴朗商場地下 對出空地(即康晴樓附近)	曾詩慧姑娘 羅麗華姑娘	3996 7700	公眾人士	即場參與	不限	社工諮詢服務、服務單張派發。
「毛球畫」DIY 工作坊	26/7 (五)	上午 10:00- 下午 2:00	荃灣 狗時·起畫	曾詩慧姑娘	3997 3927	親子	5/7-19/7	5對親子 (10名)	毛球畫是香港首創的手工藝，希望透過當中的製作過程，能帶給親子舒適放鬆的時間及滿足感心情，並有助親子間之溝通。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
全腦教養家長小組	4/6, 6/6, 11/6, 13/6, 18/6, 20/6, 25/6, 27/6	上午 10:30-12:00	本中心	甄媛妍姑娘 馮露筠姑娘	3997 3930 3996 7712	家長	14/5-28/5	10名	透過不同的小組活動，讓家長了解兒童的脾性，增強管教效能，並學習如何培養兒童的良好行為。
服務攤位展	15/8 (四)	下午 3:30-5:00	請朗商場地下對出空地(即康晴樓附近)	孫敬怡先生 林衍好姑娘	3996 7700	公眾人士	即場參與	不限	社工諮詢服務、服務單張派發。
親子同樂電影欣賞(二)	7/8/2024 (三)	時間待定	MCL AIRSIDE 戲院	林衍好姑娘 羅麗華姑娘	3996 7705 3966 7706	親子	17/7-31/7	10對親子 (每名家長只可攜同1名子女參加)	透過親子一同觀賞電影，強化親子關係及建立正面回憶。
男士活力太極小組	3/8 - 24/8 (逢星期六下午)	下午 2:00-3:00	本中心	周健龍先生	3996 7711	18歲或以上男士	13/7-27/7	10名	透過練習簡單太極及互助小組形式，排解生活壓力。
夏日歷奇營	2024年8月(確實日期待定)	上午09:00-下午4:00	待定	李貴卿姑娘 何秋怡姑娘	3996 7715 3996 7710	兒童(8-12歲)	待定	16名	透過不同的歷奇活動，訓練兒童解難能力及團體合作精神。
龍城大管地(男士義工小組)(與土瓜灣綜合家庭服務中心合辦)	不定期舉辦	-	本中心或土瓜灣綜合家庭服務中心	周健龍先生 陳貽靚先生	3996 7711 3996 7719	18歲或以上男士	全年招募	不限	凝聚區內男士，建立互助及支援網絡，發展潛能。
同心同行(婦女互助小組)	不定期舉辦	-	本中心	孫敬怡姑娘 林衍好姑娘	3996 7716 3996 7705	公眾人士(育有0-12歲兒童之婦女)	全年招募	不限	凝聚婦女，彼此關顧，一起學習，發展所長，發揮助人自助精神。

\*\* 此活動計劃之內容只供參考之用，上述活動有機會因特別原因而須延期或取消，請以本中心海報及單張為準。

\*\* 中心活動項目及資訊會視乎情況不定期增減/更新。詳情可到本中心活動資料板了解或致電本中心查詢，或瀏覽社會福利署網頁有關九龍城及油尖旺區地區資訊。

# 啓德綜合家庭服務中心 活動花絮



黏土士多啤梨



黏土嫁女餅工作坊



音樂會迎聖誕







扭扭棒花工作坊



皮革工作坊



## 馬頭圍綜合家庭服務中心 2024年小組及活動計劃 (5-8月)



活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
動一動， 輕鬆每一天!	2/5, 9/5, 16/5, 23/5 (逢星期四)	下午 2:30-3:30	本中心	蔡寶鈴	2716 9495	60歲或以上 長者優先	11/4-24/4	10名	透過進行簡易運動，讓長者舒展身心及減輕壓力，提升正能量。
媽媽，愛與 心意送給你!	4/5 (星期六)	上午 10:00-11:30	本中心	蔡寶鈴	2716 9495	中小學生及 其家長	13/4-26/4	10名	為慶祝母親節，子女與家長一同製作心意禮物，向母親致以愛意及感謝，促進親子關係。
微電影分享會	7/5, 14/5, 22/5, 29/5 (逢星期二、三)	下午 3:00-4:00	本中心	吳彥塵	3188 3571	18歲或 以上人士	16/4-29/4	16名	透過不同主題的微電影欣賞及互動分享交流，探討故事中的生命課題，藉此強化積極的正向人生觀和生活態度。
我愛我區之 光繪裡的海心公園	9/5 (星期四)	上午 10:00-11:30	本中心	黃家賢	2624 7013	18歲或 以上人士	18/4-30/4	10名	學習特別攝影技巧，以不同顏色光，繪畫海心公園，表達對海心公園的情懷，加強對社區的歸屬感。(組員不需要有攝影的經驗及器材)
桌遊樂	21/5, 23/5, 28/5, 30/5 (逢星期二、四)	下午 3:30-4:30	本中心	楊美鈴	2760 1566	18歲或 以上人士	30/4-13/5	8名	透過體驗不同的桌遊活動，認識區內人士，建立支援網絡。
捲出小心思	30/5, 6/6, 13/6, 20/6 (逢星期四)	上午 10:30-11:30	本中心	尹燕儀	2718 4216	60歲或以上 長者優先	9/5-22/5	10名	透過捲紙創作，讓參加者為家居增添色彩外，更能促進長者手眼協調能力。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
健康小廚神學堂	1/6 (星期六)	上午 10:00-11:30	本中心	蔡寶鈴	2716 9495	中小學生及其家長	11/5-24/5	10名	子女與家長一同烹煮有營小食，推動健康飲食之餘，也促進親子間互信與尊重，強化親子關係。
電子祝福卡製作班	4/6 (星期二)	下午 2:30-4:00	本中心	陳彬彬	2718 6065	18歲或以上人士	14/5-27/5	10名	學習用手機軟件製作電子祝福帖，促進人際關係，建立自信心。
我愛我區之龍城社區影片製作	5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (逢星期三)	上午 10:00-11:30	本中心及九龍城區景點	黃家賢	2624 7013	18歲或以上人士	14/5-28/5	10名	參加者分享眼中的龍城特色景點，運用自拍飛行相機，一同製作影片，介紹區內特色地標，加強對社區的歸屬感。(組員不需要有製作影片的經驗及器材)
四季藝術流	6/6, 13/6, 20/6, 27/6 (逢星期四)	下午 3:30-4:30	本中心	湯曉彤	2718 6136	18歲或以上人士	16/5-29/5	10名	透過藝術創作，讓參加者表達心中對四季的感受和聯想，展現創意。
桌遊挑戰賽	8/6 (星期六)	上午 10:30-11:30	本中心	尹燕儀	2718 4216	60歲或以上長者優先	18/5-31/5	8名	以不同趣味桌遊進行挑戰，讓長者訓練腦筋技巧及建立朋輩支援。
手機貼圖工作坊	11/6 (星期二)	上午 10:00-11:30	本中心	陳彬彬	2718 6065	18歲或以上人士	21/5-3/6	10名	學習製作個人特色的貼圖，促進人際關係和建立自信心。
服務攤位展	11/6 (星期二)	下午 3:00-4:00	馬頭圍邨洋葵樓對出行人路	吳芷敏	2760 1386	公眾人士	即場參與	不限	透過服務展覽，推廣本中心服務，推動市民多參與社區活動，加強家庭凝聚力及建立社區網絡。
我也能做「專」家	17/6 (星期一)	上午 10:00-11:30	本中心	余潔芳	2761 9503	中小學生家長	25/5-8/6	10名	一同學習和交流提升孩子專注力的方法，從而建立孩子的自信心和學習動機。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的 / 內容
耆樂桌遊	19/6, 26/6, 3/7, 10/7 (逢星期三)	下午 3:00-4:00	本中心	吳彥慶	3188 3571	60歲或以上長者優先	29/5-11/6	8名	透過桌上遊戲及其互動過程，強化長者的記憶力及反應，防止腦部功能衰退。
摺出新意思	27/6, 4/7, 11/7, 18/7 (逢星期四)	上午 10:30-11:30	本中心	尹燕儀	2718 4216	60歲或以上長者優先	6/6-19/6	12名	透過學習不同的摺紙手工及互相分享，增加長者的成功感及快樂感。
眼明手快	29/6 (星期六)	上午 10:30-11:30	本中心	尹燕儀	2718 4216	60歲或以上長者	8/6-21/6	8名	以不同趣味桌遊進行挑戰，強化長者腦部機能，增強自信。
手作達人工作坊	2/7, 4/7, 9/7, 11/7 (逢星期二、四)	下午 2:30-4:00	本中心	蔡寶鈴	2716 9495	18歲或以上人士	11/6-24/6	12名	製作手工飾品並將成品送贈親友，傳遞愛與心意之餘，也促進人際關係。
義工訓練 - 伸展運動禪繞藝術工作坊	16/7 (星期二)	上午 10:00-11:00	本中心	郭偉傑	2718 6092	18歲或以上人士	25/6-8/7	12名	鼓勵社區人士參與義工服務，學習簡單伸展運動及禪繞藝術服務院舍長者。
夏日美味透心涼	18/7 (星期四)	下午 2:30-4:00	本中心	蔡寶鈴	2716 9495	60歲或以上長者優先	27/6-10/7	10名	炎炎夏日，透過製作透心涼的小食，與其他長者一同享受輕鬆又愉快的夏日時光，強化社交網絡。
一家大細「暑」去玩	20/7 (星期六)	上午 9:00- 下午 5:00	戲院(約定)、 香港太空館	吳芷敏	2760 1386	3歲或以上人士及其家長優先	20/6-12/7	40名	透過電影欣賞及家庭活動體驗，增加親子間的正面互動，促進家庭關係。
舞出夢想人生	22/7, 29/7, 5/8, 12/8 (逢星期一)	上午 10:30-11:30	本中心	陳彬彬	2719 6065	18歲或以上人士	29/6-13/7	12名	學習跳舞技巧和舞曲，建立自信和擴闊生活圈子。

活動名稱	日期	時間	舉辦地點	負責社工	電話	對象	報名期	名額	目的/內容
休閒手工布袋製作坊	25/7 (星期四)	下午 2:30 - 3:30	本中心	陳彬彬	2719 6065	18歲或以上人士(未有參與早前舉行的蝶古巴特布袋製作坊人士(優先))	4/7-17/7	10名	透過學習製作蝶古巴特布袋,建立自信心和擴闊生活圈子。
親子繪一蠟	27/7 (星期六)	下午 3:00-4:00	本中心	吳彥慶	3188 3571	親子家庭(小學生及其家長)	6/7-19/7	10名	透過互相協作製作精緻芝士蛋糕,加強親子互动交流,促進家人和諧關係。
夏日狂歡運動班	1/8, 8/8, 15/8, 22/8 (逢星期四)	下午 2:30-3:30	本中心	蔡寶玲	2716 9495	18歲或以上人士	11/7-24/7	10名	天氣炎熱,運動不能停!透過簡易的運動練習,強化肌肉。並舒緩緊張情緒,放鬆身心。
靜觀伸展運動小組	6/8, 13/8, 20/8, 27/8 (逢星期二)	下午 2:30-3:30	本中心	郭偉傑	2718 6092	18歲或以上人士	16/7-29/7	12名	透過靜觀及伸展運動促進自我認識,正向表達情緒。
剪出我所想	22/8, 29/8, 5/9, 12/9 (逢星期四)	上午 10:30-11:30	本中心	尹燕儀	2718 4216	60歲或以上長者優先	1/8-14/8	12名	運用紙張及剪刀,製作出獨一無二的美與驚喜作品,讓長者增加成就感。
我愛我區之碰盞樂遊郵	24/8 (星期六)	下午 2:15-5:30	啓德郵輪碼頭	黃家賢	2624 7013	親子家庭優先	3/8-16/8	45名	認識香港新興原創體育運動—地壘球,了解地壘球的特色和玩法,體驗箇中樂趣,亦透過親子合作並共商策略,增進家長和孩子的溝通;在啓德郵輪碼頭公園遊玩、欣賞美景,享受親子時間。
家庭之友大招募	全年招募	-	本中心	吳芷敏	2760 1386	公眾人士	全年招募	不限	招募市民加入家庭之友,利用個人能力,助人自助,建立互助社區。

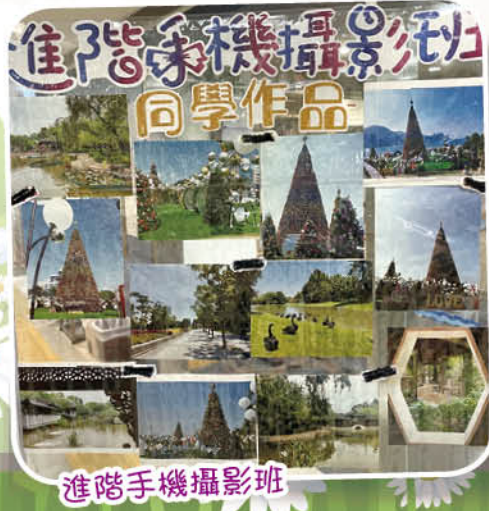
\*\* 此活動計劃之內容只供參考之用,上述活動有機會因特別原因而須延期或取消,請以本中心海報及單張為準。

\*\* 中心活動項目及資訊會視乎情況不定期增減/更新。詳情可到本中心活動資訊板了解或致電本中心查詢,或瀏覽社會福利署網頁有關九龍城及油尖旺區地區資訊。

## 馬頭圍綜合家庭服務中心 活動花絮



「佛」你一日遊



進階手機攝影班



藝術創作初體驗



耆遊多樂趣



花點心思 - 扭出新花樣



聖誕齊齊 FUN



聖誕 Chill 小食

## 惡劣天氣下活動安排

◎ 如常舉行  
X 取消

	1 號風球	3 號風球	8 號或以上風球	黃色暴雨警告	紅色暴雨警告	黑色暴雨警告
室內活動	◎	◎	X	◎	X	X
戶外活動	X	X	X	X	X	X

\* 在活動舉辦前 2 小時，請留意正在懸掛或仍未除下之颱風或暴雨訊號及有關中心安排的措施。

\* 對中心活動是否繼續舉行如有疑問，歡迎致電與所屬中心負責職員聯絡。

\* 如參加者對活動當日天氣有擔心個人安全問題，可自行選擇放棄參加是次活動。

## 服務意見表

中心誠意為大家提供優質的服務，如對中心設施或服務有任何意見或建議，歡迎將有關資料寫於右面表格內並交回或傳真至中心。

我的意見：

### 啓德綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣北帝街 123 號  
喜點地下 F 室及 1 樓  
電話 Tel : 3996 7700  
傳真 Fax : 3997 3892  
電郵 Email : kaitifscenq@swd.gov.hk

### 馬頭圍綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣馬坑涌道 5 號 B 至 5 號 F  
中華商場 2 樓 3 號室  
電話 Tel : 2760 1659  
傳真 Fax : 2624 7329  
電郵 Email : mtwifscenq@swd.gov.hk

### 土瓜灣綜合家庭服務中心

九龍馬頭圍道 165 號  
土瓜灣政府合署 9 樓 903 室  
電話 Tel : 2363 8202  
傳真 Fax : 2333 7651  
電郵 Email : tkwifscenq@swd.gov.hk

姓名：

聯絡電話：

日期：

你的寶貴意見是我們不斷進步的推動力！

# 中心開放時間 及位置圖



德高道  
DAKOTA DRIVE

宋王臺花園  
SUNG WONG TOI GARDEN

宋皇臺道  
SUNG WONG TOI ROAD



喜點  
MYPLACE

木廠街  
MOK CHEONG STREET

譚公道  
TAM KUNG ROAD

北帝街  
PAK TAI STREET

馬頭角道  
MA TAU KOK ROAD

新山道  
SAN SHAN ROAD

中華商場  
CHUNG HWA PLAZA

馬坑涌道  
MA HANG CHUNG ROAD

九龍城道  
KOWLOON CITY ROAD

馬頭圍道  
MA TAU WAI ROAD

上總道  
SHEUNG HEUNG ROAD



炮仗街  
PAU CHUNG STREET

土瓜灣政府合署  
TO KWA WAN  
GOVERNMENT OFFICES

油站  
PETROL  
STATION



## 社會福利署啓德綜合家庭服務中心

Social Welfare Department  
Kai Tak Integrated Family Service Centre  
啓德綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣北帝街 123 號喜點地下 F 室及 1 樓  
**Kai Tak Integrated Family Service Centre**  
Shop F, G/F & 1/F, My Place, 123 Pak Tai Street,  
To Kwa Wan, Kowloon  
電話 Tel : 3996 7700 傳真 Fax : 3997 3892  
電郵 Email: kaitifscenq@swd.gov.hk

星期 / 時段	一	二	三	四	五	六
9:00a.m.-1:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00p.m.-5:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00p.m.-8:00p.m.	✓		✓			

註：星期日及公眾假期休息 / Closed on Sundays and General Holidays



## 社會福利署馬頭圍綜合家庭服務中心

Social Welfare Department  
Ma Tau Wai Integrated Family Service Centre  
馬頭圍綜合家庭服務中心

九龍土瓜灣馬坑涌道 5 號 B 至 5 號 F 中華商場 2 樓 3 號室  
**Ma Tau Wai Integrated Family Service Centre**  
Unit 3, 2/F., Chung Hwa Plaza, 5B-5F Ma Hang  
Chung Road, To Kwa Wan, Kowloon.  
電話 Tel : 2760 1659 傳真 Fax : 2624 7329  
電郵 Email: mtwifscenq@swd.gov.hk

星期 / 時段	一	二	三	四	五	六
9:00a.m.-1:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00p.m.-5:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00p.m.-8:00p.m.	✓		✓			

註：星期日及公眾假期休息 / Closed on Sundays and General Holidays



## 社會福利署土瓜灣綜合家庭服務中心

Social Welfare Department  
To Kwa Wan Integrated Family Service Centre  
土瓜灣綜合家庭服務中心

九龍馬頭圍道 165 號土瓜灣政府合署 9 樓 903 室  
**To Kwa Wan Integrated Family Service Centre**  
Rm 903, 9/F., To Kwa Wan Government Offices,  
165 Ma Tau Wai Road, To Kwa Wan, Kowloon.  
電話 Tel : 2363 8202 傳真 Fax : 2333 7651  
電郵 Email: tkwifscenq@swd.gov.hk

星期 / 時段	一	二	三	四	五	六
9:00a.m.-1:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00p.m.-5:00p.m.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00p.m.-8:00p.m.		✓		✓		

註：星期日及公眾假期休息 / Closed on Sundays and General Holidays

馬頭圍綜合家庭服務中心及  
土瓜灣綜合家庭服務中心

✳ 港鐵屯馬線土瓜灣站 A 出口

啓德綜合家庭服務中心：

✳ 港鐵屯馬線宋皇臺站 D 出口

途經巴士

5、5A、11、11X、14、15、26、28、  
75X、85、85B、93K、101、107、108、  
111、116、297、A22、E23

途經

專線小巴  
2、2A、105