

任何人都有機會面對生活中大大小小的生活壓力。日出而作、日落而息；夜闌人靜的時候，你會否撫心自問：今天的我還好嗎？作為父母，需要照顧子女；作為子女，需要努力學習。每一個人都有自己需要承擔的責任，但是大家有否想過—自我關懷其實是一種重要的生活態度？同時自我關懷也是一種自我照顧。

根據首位研究自我關懷的心理學家 Kristin Neff，她提出了自我關懷的三個元素：善待自己（self-kindness）、普遍人性觀（common humanity）、靜觀（mindfulness）。



自我關懷需要 3 個核心元素

行動：
善待自己

自我
關懷

原因：
普遍人性觀

態度：
靜觀

善待自己是自我關懷的第一步；而普遍人性觀是我們應該實踐自我關懷的原因；靜觀所扮演的角色則是我們在實踐時應有的態度。三者互為影響，缺一不可。現代社會，壓力事件頻頻

出現，每個人都有機會面對挫折、失敗，普遍的價值觀會評論人的不足及點出期望的落差。我們在遇到挫折時常見的反應。我們會將失敗歸咎於自己能力的不足，我們會抱怨自己不及別人好；我們會忽視自己的情緒，在情緒爆發時又會覺得自己的情緒控制能力太差。這種批評、質疑自我能力的思考模式是為「自我批判」。

比起不斷地自我批判，我們更應該做的是善待自己。善待自己就要將自己當成一個朋友一樣去照顧。作為朋友，你不會第一時間就怪責他的不是，你會以一個包容的態度去理解他，你不會無視他的傷痛，你會認為情緒波動是合理的，你會容讓他釋放負面情緒。自我關懷希望我們能夠善待自己，以接納的態度去照顧在困境中的自己。我們知道應該如何去善待朋友，但當面對自己的失敗時，卻會不自覺地批評自己。無需要對自己太過苛刻，善待自己，反而可以成為一種新的視角、新的出路。

當討論人性時，我們很多時都會仁義禮智，人有意識，人有超越動物的思維能力等，人可以思考抽象的概念等。我們會討論人的優勢，但我們都會慣常忽略人的弱點。所有人都是不完美

的，沒有人是萬能的。我們都會有情緒，會有衝動，會有力有不逮的時候。人生不如意事十常八九，遇到困難、苦惱、失敗，這些都是十分正常、普遍的經歷，我們都無須怪責、懲罰自己。當你經歷挫敗時，你可能會覺得你「不應該」犯錯。然而當你可以以一個宏觀的角度去理解人性時，你可以知道犯錯或者失敗對人類而言是一件極之普遍的事。你和其他人都一樣，都會有失敗，都是不完美的。普遍人性觀讓我們知道我們無須因為自己的挫敗而自責，給了我們一個理由去善待自己。

我們可以透過不同方法在日常生活中善待自己。首要的是照顧自己的生理需要——例如保證自己獲得充足休息、營養和水份，以及社交互動。記得要留一些喘息的空間，善待自己。

例子一：不如意的一天過後，你可以記下一些給自己的話，並嘗試作出反思，看看自己會否對身邊的人說這些話。當負面想法在腦海中飄過時，以文字寫下那些我們難以分辨這些想法。以提升我們對於這些意識可能帶來的傷害。或者，你可以花一點時間寫一封給予自己鼓勵的信。

例子二：瀏覽社交媒體 Facebook，Instagram 上一些推動正面精神健康的帳戶。我會收藏一些令人鼓舞的語錄及一些讓我感到愉悅的貼文，並在我需要一些鼓勵時看一看。



參考資料：

1. 文風 @ 樹洞特約作者. (2020, July 22). 善待自己、認同人性、活在當下：3 個自我關懷的基本元素
<https://treehole.hk/psychology/%E8%87%AA%E6%88%91%E9%97%9C%E6%87%B7/>

例子三：我們也可以透過五感善待自己——聞一聞香薰蠟燭或潤膚露、聽一聽輕鬆的音樂（讓人安寧的播放清單）、按摩，或者遠離電子屏幕，讓自己的眼睛好好休息，以及離開煩囂都市，欣賞一下香港的山水風景。



在自我關懷的過程中，我們需要處理複雜的負面情緒。靜觀可以培養我們以一個不加批判、接納的態度去看待困難和感覺。在經歷挫敗時，我們會有悲傷、失望、恐懼等感覺。我們不應該強行壓抑這些情緒或者念頭，靜觀就正正可以讓我們以一個接納、開放的態度去正視這些感覺。要處理悲痛，我們須要先接受一個事實：困難、問題、情緒，都是確實存在的。開放和接納的態度亦可以讓那些被壓抑了的念頭浮現出來，讓我們可以面對自己真正所想。靜觀同時教會我們活在當下，將注意力放在當下的感受中，減少情緒帶來的影響。當我們不自不覺間想批評自己，怪責自己的失敗時，靜觀可以將我們的心神帶回當下現實，讓我們不會陷入自我批判的漩渦中。透過靜觀，我們可以回到當下，讓我們的心志可以準備實踐自我關懷。

在壓力滿滿的日子裏，記得積極實踐自我關懷的態度，讓你的生活及生命帶來一點小確幸，讓你身邊的親朋好友也能夠沾染到一點正面的力量！



2. 千禧實實の退休生活. (2021, May 10). 【自我關懷】學習關懷自己 學懂自我關懷三部曲
<https://www.healthcarethinkers.com/2021/05/%E8%87%AA%E6%88%91%E9%97%9C%E6%87%B7%E4%B8%89%E9%83%A8%E6%9B%B2/>
3. Charlotte CHAN. (2020, March 11). 善待和照顧自己
<https://www.coolmindshk.com/zh/%E5%96%84%E5%BE%85%E5%92%8C%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%87%AA%E5%B7%B1/>



2024 寄養家庭服務獎頒獎典禮

頒獎禮表揚寄養家庭 籲有心人加入傳承愛



勞工及福利局局長孫玉菡於五月五日主持「2024 寄養家庭服務獎頒獎典禮」，與約 700 位寄養家長和寄養兒童歡敘，並向當中 260 個家庭頒發獎項，表揚他們對寄養兒童的關懷付出和非凡貢獻，同時鼓勵更多有心人加入寄養服務，將關愛傳送至更多有需要的兒童。

頒獎典禮由社會福利署（社署）和 11 間獲社署資助營運寄養服務的非政府機構攜手合辦，以「一加一 傳承愛」為主題，推廣社署推出的「1+1」組合寄養家庭招募模式。

孫玉菡在典禮上致辭時呼籲市民支持「1+1」組合的招募模式，並鼓勵有志服務有需要兒童的市民聯同親友一同申請成為寄養家長，為同一名寄養兒童提供照顧，在一方因事暫未能安排照

顧時，由另一方迅速接替，發揮互相支援的作用，讓寄養兒童無須被安排到不熟悉的环境居住。

孫玉菡表示，寄養家長於保護兒童福祉方面有莫大貢獻，政府上月已大幅提高寄養家庭獎勵金，普通照顧會由每月約 5,000 元增加至約 11,000 元，緊急照顧則會由每月約 6,600 元增加至約 13,000 元，更特別為照顧有特殊學習或照顧需要兒童的寄養家庭提供額外支援。他期望這些舉措會讓寄養家庭感受到社會對他們的支持和讚賞。

頒獎典禮上，孫玉菡和社署署長李佩詩向 18 個服務超過 25 年的寄養家庭頒發長期服務獎項，另有近 180 個家庭亦獲得長期服務獎，服務年期由 5 年至 20 年不等。典禮亦設有「非凡貢獻獎」，表揚寄養家庭的優異表現。

頒獎典禮上亦播出短片（youtu.be/QVsMWJYsd80?si=MyP4zfzqv8rUuUC6F），介紹寄養家庭如何透過「1+1」組合互相扶持和支援，為有需要的兒童提供遮風擋雨的家。

社署中央寄養服務課於一九八二年成立，統籌和協調非政府機構提供寄養服務。寄養服務的宗旨是讓因家庭問題而未能得到家人適切照顧的兒童透過入住寄養家庭，繼續享受家庭生活，直至他們能與家人團聚或獲得其他長遠福利安排。現時已經登記的寄養家庭約有 980 個。



中心活動分享

愛「煮」意——親子廚房

適逢端午節，中心早前舉行親子包糰活動，讓參加者親身體驗包糰的樂趣，秉承端午節傳統。活動中，家長與孩子合作動手包糰，也為家長與孩子間的感情倍添溫暖。最後大家都順利完成愛心糰子，滿載而歸。



參加者認真學習不同材料的製作方法及端午糰的食譜。



家長於過程中細心觀察孩子，並在心型木牌上寫上欣賞字句。



家長帶領孩子一同動手包糰。



大家都完成屬於自己獨一無二的糰子，度過了充實愉快的親子時光。

中心活動分享

英語學習坊義工嘉許禮



透過參與本活動提高參加者的英語能力及知識，並且透過小組推廣義工服務。



如何在壓力反應下 照顧自己和別人

面對重大的事件，很容易引起大家的不安，甚至產生一連串的急性壓力反應（Acute stress reaction/response），若發現親友遭遇此狀況，我們可以參考以下做法：

陪我講 SHALL WE TALK



- **不要責怪：**他們可能會因一些旁人難以理解的原因感到焦慮或困擾，乃至迴避社交、不願出門或牽連出各樣的生活不便。我們應了解情況和成因，不要責怪，以免令他們更加困擾。
- **耐心聆聽：**鼓勵但不勉強他們說出感受及困難之處，耐心聆聽，表示諒解，給予充分的時間和適當的支持。
- **規律生活：**給予他們一個安寧舒適的生活環境，並盡量安排他們保持有規律的日常生活。
- **鼓勵社交：**鼓勵他們維持社交活動，例如保持與投緣或感覺良好的人接觸。
- **留意變化：**應留意他們的情緒變化，如發現出現持續困擾，應盡快向專業人士求助。



若注意到自己出現急性壓力反應，亦可以採取下列行動：

- **理解和接納：**因事件而起的情緒反應（例如恐懼、困惑、憤怒、無助等）是自然和正常的，並非代表個人軟弱或異常。
- **保持聯繫：**與信任的親友保持聯繫，主動向他們傾訴自己對重大事件的想法和感受，紓緩不安情緒。
- **規律生活：**盡量維持規律的作息、均衡飲食、適量合宜的運動。
- **專注當下：**投入到一些自己感興趣、能放鬆心情的活動，穩定情緒。
- **放鬆有法：**以腹式呼吸法或冥想等方法，放鬆身心。
- **適時求助：**理解急性壓力反應症狀一般持續數天，大部分人都能自行逐漸恢復過來。但若出現持續困擾，或狀況加劇，應盡快向專業人士求助。

同時避免：

- 不必要地重覆觀看、搜尋或轉發相關事件的訊息，放大不安情緒。
- 壓抑和隱藏負面感受、過度指責其他人或自責。
- 強迫自己在短時間內從壓力反應中復原，或要求自己忘記相關記憶。
- 透過煙、酒、非法藥物來應對情緒壓力。

如需要更多協助，可聯繫下列網上資源：
<https://shallwetalk.hk/zh/get-help/online-support/>
<https://shallwetalk.hk/zh/get-help/emergency-helplines/>
 如狀況危急，請致電 999 要求緊急服務，或前往附近醫院的急症室。



想了解更多相關內容，快啲掃一掃 QR code，到「陪我講」網頁瀏覽。

合掌瓜馬蹄無花果湯： 清熱消暑

合掌瓜疏肝解熱，配上清甜馬蹄和紅蘿蔔就成為一道簡單下火的湯水，清熱消暑。



材料：

| | |
|-----|-----|
| 合掌瓜 | 2 個 |
| 馬蹄 | 8 粒 |
| 紅蘿蔔 | 1 條 |
| 無花果 | 3 粒 |

| | |
|----|-------|
| 豬骨 | 600 克 |
| 荷葉 | 10 克 |
| 鹽 | 適量 |



做法：

1. 將合掌瓜去籽切件；馬蹄切半；紅蘿蔔去皮切件；無花果及南北杏浸洗
2. 準備一鍋水，加入豬骨氽水至水滾，撈起瀝乾備用
3. 將合掌瓜、紅蘿蔔、馬蹄、豬骨、無花果、南北杏及適量水，用中火煮滾
4. 蓋上鍋蓋，轉中小火煮 1.5 小時
5. 加少許鹽調味，即成

讓頭腦鬆一鬆：頭部放鬆法

透過短片，讓我們可以循序漸進及有效地放鬆身體，令身心逐漸回復平衡的狀態，從而調節及穩定情緒

- * 如果感覺
- 「舒服」：可以繼續做
 - 「唔舒服」：可以停止
 - 「冇變 / 唔知道」：可以探索繼續做下去或停止



〔中心服務使用證制度〕

凡參加中心活動或使用任何設施的人士均需要申請中心服務使用證。

申請資格：

香港居民（年齡 6 歲或以上）

申請辦法：

申請人可於星期一至星期六中心開放時段內
（星期一及三：9:00a.m.-12:45p.m. & 2:00p.m.-7:45p.m.；星期二、
四至六：9:00a.m.-12:45p.m. & 2:00p.m.-4:45p.m.），
親臨中心詢問處辦理有關申請

補領辦法：

- 如有遺失，須盡快到中心一樓詢問處辦理補領手續（請參閱第 2 段申請辦法）。

〔持有中心服務使用證的權利與義務〕

你的權利

可享用中心各項設施，包括家庭資源及活動園地、溫習室及電腦資訊站等。
油尖旺區內居民可優先參與中心舉行之活動。

你的義務

報名參加中心活動或借用中心設施時請出示使用證；
使用證不能轉借他人，如有遺失，須盡快到中心詢問處辦理補領手續；
個人資料若有更改，請盡快通知中心職員；
保持中心整齊清潔及遵守中心各有關服務設施之規則及職員指示。

〔活動報名須知〕

1. 居於油尖旺區內的人士可優先申請參加中心活動，請攜同有效之中心服務使用證，親身到本中心一樓詢問處報名。
2. 所有活動於開展前 3 星期開始接受報名。
3. 除特別指定抽籤外，所有活動申請均以先到先得形式報名，名額有限，報名從速。
4. 部份活動之申請人需要接受社工之面談，評估活動確能符合其福利需要才獲批參加有關活動，中心職員持有有關審批之最終權利。
5. 除活動日期更改或取消外，中心於接受申請後恕不另行通知參加者有關活動舉辦日期及時間。
6. 中心保留隨時更改任何小組或活動內容之權利。
7. 所有活動舉辦日期均以海報上的日期為準。
8. 除特別註明外，所有活動以廣東話進行。
9. 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本中心辦理。

中心服務及設施介紹

服務目標：

- * 透過個案工作、不同類型的小組及活動，提升家庭功能及凝聚力，並且增強個人及家庭之支援網絡、解決困難及面對逆境的能力。
- * 鼓勵區內不同文化背景及少數族裔人士參與活動，以達致社區共融的目的。

A. 社工諮詢服務

如有家庭困難需要社工協助，可於中心開放時段內親臨本中心或致電 2388 2527 聯絡當值社工。

B. 家庭資源及活動園地 (本中心一樓)

| | | |
|------|---|---|
| 服務範圍 | 電影、錄影帶播放、家庭雜誌、書籍、益智玩具、兒童天地、定期舉辦家庭生活教育活動 (6 歲以下之兒童必須在家長陪同下方可使用園地內服務) | |
| 開放時間 | 星期一及三 | 上午 9:15 - 下午 12:45 ; 下午 2:15 - 晚上 7:45 |
| | 星期二， 星期四至六 | 上午 9:15 - 下午 12:45 ; 下午 2:15 - 下午 4:45 |
| 地點 | 本中心 1 樓 | |

C. Cyber Corner 電腦資訊站 (本中心一樓)

| | | | | | |
|--|------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 服務範圍 | 為區內人士提供電腦資訊服務 (學生優先使用) | | | | |
| 開放時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 上午 9:15 至下午 12:45 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 下午 2:15 至下午 5:45 | ✓ | *✓ | ✓ | *✓ | *✓ |
| * 星期二、星期四及星期五 的開放時間為下午 2:15 - 4:45 (當本中心的電腦班上課時，電腦資訊站會暫停開放，敬請留意通告。) | | | | | |

D. 溫習室 (本中心一樓)

| | | |
|------|---------------------------|-------------------|
| 服務範圍 | 提供寧靜、舒適的環境，供區內中、小學生溫習或閱讀。 | |
| 開放時間 | 星期一及三 | 下午 2:15 - 晚上 7:45 |
| | 星期二，星期四及 五 | 下午 2:15 - 下午 4:45 |

中心開放時間

| | | | | | | |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 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 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 下午 2:00 至下午 5:00 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 下午 5:00 至晚上 8:00 | ✓ | | ✓ | | | |

星期日及公眾假期停止開放。

2024年7月至2024年9月全新活動系列

「延續幸福 共建社區」活動系列

活動對象：區內不同人士（包括少數族裔家庭）

活動目標：透過不同類型活動，協助服務對象以正面、積極的態度面對各種挑戰，延續生活的幸福感；並建立一個關愛、互助和共融的社區。

5V 大使計劃

日期 / 時間：全年進行

目標 / 內容：透過參與本活動，學習各種溝通及解決困難技能，從而協助參加者建立正面和積極的生活態度。

對象 / 名額：18 歲或以上的區內青少年（須由社工轉介）

收 費：全免

地 點：中心 2 樓

工 作 員：黃嘉慧姑娘 2782 0271



美麗<努>作

日期 / 時間：逢星期二 14:30-16:30

目標 / 內容：透過小組活動，組員互相教授勾織毛冷的技巧。並藉組員之間的分享和互動，讓組員抒發個人情緒，放下煩惱，放空心情，將其正能量帶回日常生活中。

對象 / 名額：區內略懂勾織的婦女

收 費：全免

地 點：中心 1 樓

工 作 員：梁倩兒姑娘

2384 5190



英文學習坊

日期 / 時間：全年進行

目標 / 內容：透過參與本活動提高參加者的英語能力及知識；透過小組推廣義工服務。

對象 / 名額：18 歲或以上的區內人士

收 費：全免

地 點：中心 1 樓

工 作 員：陳敬賢先生 2388 2544



「零捨碳」

童 SEN 親子低碳生活共讀計劃

日期 / 時間：10/8 (六)、17/8 (六)、24/8 (六) 及 31/8 (六)
14:00-16:00

目標 / 內容：以友善的教學方式提升特殊教育需要 (SEN) 學童多元化的學習和閱讀興趣，一同享受愉快的親子時光，同時讓家長學習和應用 SEN 家居照顧技巧，了解提升學童情緒、專注、讀寫、語言能力的策略。

對象 / 名額：懷疑及確認有
SEN 的小學學生及其家長

收費：全免
地點：中心 1 樓
工作人員：彭虹先生
3571 8455



親子門球齊同樂

日期 / 時間：13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8
逢星期六 12:00-14:00

目標 / 內容：透過參與本活動，認識各種門球技巧，從而學習親子溝通及促進親子關係。

對象 / 名額：區內育有 3 歲至 15 歲兒童的親子

收費：全免
地點：官涌體育館 6/F
工作人員：蘇小雪姑娘 2384 4852
黃嘉慧姑娘 2782 0271

照顧者休息 Zone

日期 / 時間：19/7、26/7、2/8、9/8
逢星期五 10:30-12:00

目標 / 內容：透過小組活動，讓照顧者學習各種放鬆技巧及溝通方法，以舒緩照顧者壓力及提升其正能量。

對象 / 名額：18 歲或以上的
區內人士

收費：全免
地點：中心 1 樓
工作人員：黃嘉慧姑娘
2782 0271
劉旭均先生
3571 8454



親子羽毛球小組

日期 / 時間：7/9、14/9、21/9、28/9、5/10、12/10
逢星期六 10:00-12:00

目標 / 內容：透過參與本活動，認識打羽毛球技巧，從而學習親子溝通及促進親子關係。

對象 / 名額：區內育有 3 歲至 15 歲兒童的親子

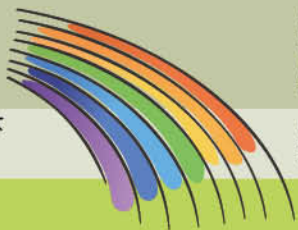
收費：全免
地點：官涌體育館 6/F
工作人員：陳翠谷姑娘
3571 8457
楊可儀姑娘
2780 3972



在惡劣天氣下中心室內和戶外活動安排措施



| 情況 | 應採取的行動 |
|------------------------------------|--|
| 發出一號熱帶氣旋警告 | T1 中心照常運作。 |
| 發出三號熱帶氣旋警告 | ⊥3 中心照常開放，如情況預料會迅速惡化，則所有戶外活動均會取消或終止。 |
| 發出八號或較高熱帶氣旋警告 | ⚡8 所有戶外活動均會取消或終止。中心停止開放，若天氣、路面及交通情況許可時，使用者應盡快返回家中；若情況不許可，服務使用者請留在中心內，以策安全。 |
| 從較高熱帶氣旋警告改為發出三號或一號熱帶氣旋警告，或取消熱帶氣旋警告 | 中心於兩小時內照常開放及恢復正常運作。 |
| 黃色暴雨警告訊號在中心開放前懸掛 |  中心將會照常開放，如情況預料會迅速惡化，則所有計劃在當日舉行的戶外活動均會取消。 |
| 黃色暴雨警告訊號在中心開放期間懸掛 | 中心繼續開放，如情況預料會迅速惡化，則所有戶外活動均會取消或終止。 |
| 紅色暴雨警告訊號在中心開放前懸掛 |  中心將會照常開放，但服務使用者不應前往中心，以策安全。所有戶外活動均會取消。 |
| 紅色暴雨警告訊號在中心開放期間懸掛 | 若天氣、路面及交通情況許可時，服務使用者應盡快返回家中。所有戶外活動均會取消。如活動已經開始，則工作員會終止活動，並於所在地區的天氣、路面及交通情況許可時，安排服務使用者返回家中。 |
| 黑色暴雨警告訊號在中心開放前懸掛 |  中心停止開放。所有戶外活動均會取消。 |
| 黑色暴雨警告訊號在中心開放期間懸掛 | 中心繼續運作。服務使用者應留在中心內，以策安全。如黑色暴雨警告訊號在中心的正常關閉時間後仍未除下，服務使用者應繼續留在中心內，直至能安全回家為止。 |
| 黑色暴雨警告除下 | 中心於兩小時內照常開放及恢復正常運作。 |



"Service User Card" System

All persons should apply for a "Service User Card" before having access to the facilities and services provided by our Centre.

1. Application Eligibility

Hong Kong residents (age 6 or above)

Please approach our Centre for application within the following hours:

(Monday and Wednesday:

9:00a.m. - 12:45p.m. & 2:00p.m. - 7:45p.m.;

Tuesday, Thursday to Saturday :

9:00a.m. - 12:45p.m. & 2:00p.m. - 4:45p.m.)

2. Application Procedure

3. Application for a new Service User Card

- In case of loss, service users should approach our staff for replacement immediately. (Please refer to the Application Procedure).

Rights and Obligations of the Holders of Service User Cards:

Rights

- Enjoy full access to our facilities, including FARC, Cyber Corner and Reading and Study Room;
- Residents in Yau Tsim Mong District have priority to take part in our Centre activities.

Obligations

- Produce a valid Service User Card for using our centre facilities and application for groups and programmes;
- Any person, other than the holder, cannot use the Service User Card. In case of loss, please approach our staff for replacement;
- Report to our staff in case of any changes in personal particulars; and
- Keep our Centre clean, comply with all the regulations set by our Centre and follow our staff's advice.

Introduction of the Services and Facilities of our Centre

Service Objectives:

1. To restore and enhance the family functioning and cohesion, to promote family members' mutual support and to enhance individual's coping ability under adversities.
2. To promote social integration among people with different ethnicity and cultural background in the community.

A. Social Worker Consultation Service

We provide consultation service for your individual or family difficulties. Please contact our intake social worker during our opening hours or call 2388 2527 for more information.

B. Family Activity and Resource Centre (FARC)

Scope of Service : To provide movie and video tape presentation; magazines, books, toys and Play Corner for service users and organize Family Life Education Activities at stated period.

(Parents must accompany their children who are under the age of 6 throughout their stay at FARC and are responsible for their safety)

Venue : 1st Floor

| | | |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Opening Hours : | Monday and Wednesday | 9:15 am to 12:45 pm; 2:15 pm to 7:45 pm |
| | Tuesday, Thursday to Saturday | 9:15 am to 12:45 pm; 2:15 pm to 4:45 pm |

(Closed on Sundays & Public Holidays)

C. Cyber Corner (Computer Room)

Scope of Service : To provide computer facilities to residents (Priority given to students)

Venue : 1st Floor

| Opening Hours : | Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. |
|--------------------|------|------|------|------|------|
| 9:15 am - 12:45 pm | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2:15 pm - 5:45 pm | ✓ | *✓ | ✓ | *✓ | *✓ |

*The opening hours of afternoon session on Tuesday, Thursday and Friday are from 2:15pm-4:45pm.
(Cyber Corner would be temporarily closed for running computer class. Please pay attention to our notice.)

D. Reading and Study Room

Scope of Service : To provide a quiet and comfortable environment for self-learning

Venue : 1st Floor

Opening Hours :

Monday and Wednesday 2:15 pm to 7:45 pm

Tuesday, Thursday to Friday 2:15 pm to 4:45 pm

Opening Hours of our Centre

| TIME | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9:00 am to 1:00 pm | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2:00 pm to 5:00 pm | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 5:00 pm to 8:00 pm | ✓ | | ✓ | | | |

Closed on Sundays & Public Holidays

New Programme from Jul 2024 to Sep 2024

[Continuing happiness to build a better community] Programme Services for General Public

Target : Residents living in the district (including Ethnic Minorities Family)

Objective : To strengthen the supportive networks and life coping skills of an individual or families through various programme activities; to encourage EM participate into the community and to promote social inclusion.



| Programme Name | Date/Time | Objective/Programme Content | Target/Quota | Fee | Place | Worker |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|---|------|--|--|
| 5V Project-Youth Volunteer Group | All year round | To facilitate participant's development of positive life attitude through learning social skills and problem solving skills. | Teenagers aged 18 or above living in Yau Tsim Mong District (Referred by social worker) | Free | 2/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre | Ms WONG Ka-wai 2782 0271 |
| English Learning Group | All year round | Improve the English ability of the participants; To assist the district's participants to improve knowledge through activities; To promote the volunteer services in district. | Residents aged 18 or above living in Yau Tsim Mong District | Free | 1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre | Mr CHAN King-yin 2388 2544 |
| Mutual Help Crochet Group | Every Tuesday 2:30pm to 4:30pm | To facilitate participants' supportive network, develop positive life attitude, social skills and enhance knowledge. | Women living in Yau Tsim District with knowledge on crocheting | Free | 1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre | Ms LEUNG Shin-ye, Marina 2384 5190 |




| Programme Name | Date/Time | Objective/Programme Content | Target/Quota | Fee | Place | Worker |
|--|---|---|---|------|---|--|
| “Zero Carbon Easy Life” SEN Low Carbon Lifestyle Joint Reading Program | 10/8(Sat), 17/8(Sat), 24/8(Sat), and 31/8(Sat) 14:00-16:00 | Through co-reading and other activities, to improve children's emotional, attentional, literacy, and language abilities. | Children in primary school with Special Educational Needs (SEN)/ suspected of having SEN, and their parents | Free | 1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre | Mr PANG Hung 3571 8455 |
| Parent-child Gateball Training Scheme | 13/7/2024- 17/8/2024 Every Saturday 12:00-14:00 (6 sessions in total) | <ul style="list-style-type: none"> - To promote parent-child relationship through gateball training - To enhance participants' communication skills - To acquire the basic knowledges and skills of gateball | Parents and their children aged 3 to 15 living in Yau Tsim Mong District | Free | Kwun Chung Sports Centre (Arena, 6/F) | Ms SO Siu-suet 2384 4852 Ms WONG Ka-wai 2782 0271 |
| Relaxing Zone for Carers | 19/7, 26/7, 2/8, 9/8 (Fridays) 10:30-12:00 | To facilitate participant to reduce pressure and develop positive value through learning different relaxing skills and communication skills. | Residents aged 18 or above living in Yau Tsim Mong District | Free | 1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre | Ms WONG Ka-wai 2782 0271 Mr LAU Yuk-kwan 3571 8454 |
| Parent-child Badminton Training Scheme | 7/9, 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10 (Saturdays) 10:00-12:00 (6 sessions in total) | <ul style="list-style-type: none"> - To promote parent-child relationship through badminton training - To enhance participants' communication skills - To acquire the basic knowledges and skills of badminton | Parents and their children aged 3 to 15 living in Yau Tsim Mong District | Free | Kwun Chung Sports Centre (Arena, 6/F) | Ms CHAN Chui-kuk 3571 8457 Ms YEUNG Ho-ye 2780 3972 |

Notice of the Application for Centre Group / Programme Activities

1. Residents in Yau Tsim Mong District will be given priority to apply for our Centre group/programme activities. Applicants can approach our enquiry counter on 1/F of our Centre in person with the valid Service User Card for application.
2. The group/programme activities recruitment will normally start 3 weeks prior to the actual date of implementation;
3. All the group/programme activities applications will be accepted on a first-come-first-serve basis and the applicants will be confirmed by phone;
4. **The responsible social workers will offer enquiry contacts/interviews to all the applicants to understand their welfare needs and assess their suitability to receive the group / programme services. The final outcomes of the applications have to be decided by the responsible social workers;**
5. Unless there is a change in time or venue of the groups or programmes, our staff will not give the applicants reminder for programme implementation;
6. Our Centre reserves the right to change the content of the groups or programmes at any time;
7. Please refer to the group/programme posters for the exact date and time of the activities;
8. Unless with specifications, all the programmes are conducted in Cantonese.
9. Service Users may approach our staff in person during our opening hours to check or change his/her personal data kept in our Centre or to terminate the services.

Tropical Cyclones and Heavy Persistent Rain Arrangements



| Situation | | Action to be taken |
|---|---|--|
| Issue of Amber Rainstorm Signal before the opening of the Centre |  | The Centre will open according to our opening hours. If the situation is forecasted to deteriorate, all planned outdoor activities will be cancelled. |
| Issue of Amber Rainstorm Signal when the Centre is already in operation | | The Centre will continue operation. If the situation is forecasted to deteriorate, all outdoor activities will be cancelled or terminated. |
| Issue of Red Rainstorm Signal before the opening of the Centre |  | The Centre will open according to our opening hours, but customers are advised not to go to the Centre. All outdoor activities will be cancelled. |
| Issue of Red Rainstorm Signal when the Centre is already in operation | | Customers are advised to go home if the local weather, road and transport conditions permit. All outdoor activities will be cancelled. If the activity has started, customers are advised to return home if the local weather, road and transport conditions permit. |
| Issue of Black Rainstorm Signal before the opening of the Centre |  | The Centre will close. All outdoor activities will be cancelled. |
| Issue of Black Rainstorm Signal when the Centre is already in operation | | The Centre will continue operation. All outdoor activities will be cancelled. For immediate safety, customers are advised to stay in the Centre. If the Black Rainstorm Signal is still in force after the normal closing time of the Centre, the customers should continue to stay in the Centre until the situation makes a journey home safe. |
| Cancellation of Black Rainstorm Signal | | The Centre will open and resume operation within 2 hours. |
| Issue of No. 1 Signal | T1 | The Centre will operate as normal. |
| Issue of No. 3 Signal | L3 | The Centre will remain open. If the situation is forecasted to deteriorate rapidly, all outdoor activities will be cancelled or terminated. |
| Issue of No. 8 Signal or above | ▲8 | All outdoor activities will be cancelled or terminated. The Centre will close and participants are advised to return home if the local weather, road and transport conditions permit. |
| Lowering to No. 3 Signal, No. 1 Signal or cancellation of all Signals | | The Centre will resume operation within 2 hours. |