



長沙灣 綜合家庭服務中心


2024年4月至6月通訊

聯絡我們

 九龍長沙灣發祥街55號長沙灣社區中心2字樓

 2360 1364

 2304 3717

 cswifscenq@swd.gov.hk

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 |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9:00am-1:00pm | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2:00pm-5:00pm | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 5:00pm-8:00pm | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✗ |

*星期日及公眾假期休息

✓ 代表開放



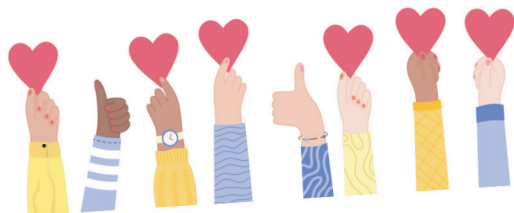
颱風及暴雨中心活動安排

| | ▲ 8 | ☁️ | ⚡ 3 / ☁️ | T1 / ☁️ |
|--------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 辦事處 | 停止開放 | 上午九時前生效：中心暫停開放 | 不受影響 | 不受影響 |
| 中心室內活動 | 即時暫停及取消所有活動及服務 | 暫停所有活動 | 按實際天氣情況及其他因素決定 | 不受影響 |
| 戶外活動 | 同上 | 取消所有將於二小時內舉行的活動 | 取消所有將於二小時內舉行的活動 | 按實際天氣情況及其他因素決定 |

*黑色暴雨警告取消後兩小時內恢復服務

義工大募集

本中心正招募義工，探訪關懷本區街坊。如果大家想服務社區，歡迎立即登記成為中心義工。



2

綜合家庭服務中心

綜合家庭服務中心是由社會福利署及非政府機構為個人及家庭提供的嶄新服務模式，由傳統的家庭服務中心轉型，或與社區服務單位如家庭支援網絡隊等合併而成。

為方便使用者得到一站式的服務，綜合家庭服務中心由家庭資源組、家庭支援組和家庭輔導組整合而成，提供多元化的預防、支援和補救等服務。

綜合家庭服務中心以「方便使用」、「及早識別」、「整合服務」及「伙伴關係」為服務基礎、並配合「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，善用社區資源，加強個人和家庭抵抗逆境的能力，以能有效地預防及應付各種問題和挑戰，發揮潛能，共同建立一個互助和諧的社區。



3



Find us on Facebook

本中心現已設立Facebook專頁，有興趣的市民可掃描以下QR Code 或於Facebook上搜尋「長沙灣綜合家庭服務中心」，以便更快收到有關本中心的最新活動及消息。



QR CODE 報名使用教學

1. 開啟智能手機中的QR Code 條碼掃描器
2. 掃描視窗對準宣傳海報上的QR Code 打開連結的網頁，輸入所需的個人資料並提交，即完成報名程序。

* 填妥表格只代表完成報名，並不代表取錄成功，需經負責職員稍後聯絡落實!



報名須知

- 活動舉行前大概一個月開始公開接受報名，報名者可以透過活動宣傳海報內的QR CODE連結網址/FACEBOOK內的網址連結提交報名表格，或請親臨本中心2字樓詢問處報名，額滿即止。報名先後以遞交表格時間為準。
- 所有活動日期、內容及活動名額以中心之海報為準。
- 參加活動以先到先得，額滿即止。
- 各參加者請珍惜活動資源。如參加者未有合理解釋而缺席部份活動，本中心有權停止該參加者參與中心活動三個月。
- 為公平起見，家庭活動的報名只限直系親屬。
- 如未能如期參加活動，請於活動前五天通知本中心，以便中心安排後備者參加。
- 凡登記作後備的參加者，需待中心確認有參加者退出，再作通知為準。
- 為公平起見，參加者名單，將由本中心作最後決定。
- 報名時必須填寫報名表，並提供姓名、年齡及用途；這些資料有需要知道該等資料的有關機構透露。
- 中心現已實行會員登記制度，凡報名中心活動之市民，必須登記成為中心會員。
- 中心保留更改活動內容及安排的權利。
- 如有需要，職員會要求參加者出示身份證明或其他有關文件以查核身份。
- 如有任何查詢，歡迎致電本中心詢問處或活動/小組負責職員。

照顧者支援專線： 182 183



服務簡介

照顧者支援專線（照顧者專線）24小時服務，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時支援，亦會按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要照顧者得到跟進服務。

服務對象

護老者及
殘疾人士 / 精神復元人士的照顧者。

服務費用 全免



服務內容

專線會提供以下服務：

按來電者的需要提供各項支援照顧者的社區資源資訊；

即時評估來電者的狀況及需要，從而轉介適切的支援服務；

為有緊急需要的個案提供即時情緒輔導和 / 或外展探訪；

與日間 / 住宿暫託服務的單位保持密切聯繫和建立網絡合作關係，配對有需要的長者或殘疾人士至合適的暫託服務；以及

為有經濟困難的照顧者提供交通津貼，協助他們護送有需要的長者或殘疾人士接受暫託服務。

資料來源：
社會福利署網頁
www.swd.gov.hk

情緒通：18111

精神健康支援熱線

服務簡介

政府已於2023年12月27日推出24小時情緒通熱線，一站式支援受情緒困擾人士，為他們提供即時精神健康支援和轉介服務。

服務對象

為任何背景、年齡的市民提供即時支援和輔導。

服務費用 全免



服務內容

熱線年中無休，每日24小時由專人接聽電話。每天有最少六名人員接聽熱線，並會在需要時安排更多人員當值，以增加服務。在非常繁忙時間。如當值人員未能即時接聽電話，熱線設有留言服務，並會確保30分鐘內回覆來電者。

熱線18111簡單易記，「18」代表覆蓋18區，三個「1」代表一有需要，一條熱線便可獲得一站式支援。

鼓勵受情緒困擾人士致電新熱線。市民也可鼓勵身邊有精神健康需要的家人或朋友致電熱線；照顧者同樣可致電，以尋求適時支援。

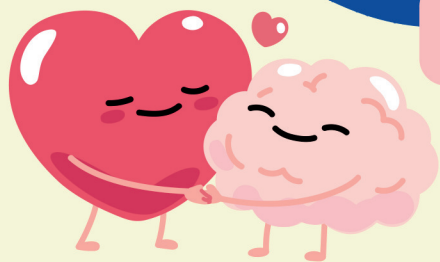
四大快樂荷爾蒙

今期為大家介紹催產素以及多巴胺的作用和增加方法。 (下)

(一)血清素 (二)安多酚
(三)催產素 (四)多巴胺



資料來源：
社會福利署
臨床心理服務科



如何增加催產素？

身體接觸

與親友擁抱或依偎，不論是給予還是接受擁抱、牽手或向人提供安慰的撫摸，都可以有效地提升催產素。



與朋友、家人共度美好時光

參與不同的社交活動，與別人分享感受和傾聽對方的想法，培養社交能力和良好的人際關係，都可以提升催產素的水平。

仁慈和慷慨的行為



向有需要的人提供協助和支持，對身邊的人表示感激。例如真誠的讚美和幫助鄰居，這些簡單的行為都能有效地提升催產素。

和寵物互動

與小動物共度時光，不論是與牠一起玩耍、梳理牠的毛髮還是擁抱，都能提供舒適感和聯繫感，提高我們的催產素。



缺少催產素？

我們會較難建立親密關係，容易感到孤獨、焦慮和壓力。除此以外，還會難以對他人產生信任和同理心，亦難以與他人進行深層次的聯繫。

(三) 催產素

催產素又被稱為愛情激素。當我們進行社交活動時，大腦會釋放催產素，幫助我們與別人建立聯繫，變得放鬆。

四大快樂荷爾蒙 (下)

(一)血清素 (二)安多酚
(三)催產素 (四)多巴胺



(四) 多巴胺

多巴胺經常被稱為獎勵激素或動機激素，它推動我們作出有目標的行為，讓我們感到愉悅和滿足。它亦可以幫助我們保持動力和專注力，有助我們進行重要的任務和活動，從而達成目標。

如何增加多巴胺？

恆常運動

定期進行體育活動，例如慢跑、踏單車或力量訓練，可以刺激多巴胺的釋放，促進我們整體心理和情緒健康。



設立小目標和慶祝成功達標

把大任務分拆為小任務，以便容易管理和實現。訂立具體可行的目標，不論它的成就看起來有多大，亦能藉著得到的成就感和獎勵感而驅使大腦釋放多巴胺。

培養喜好或興趣

培養一些為自己帶來快樂的活動，如繪畫、跳舞或演奏樂器等。真心喜歡的活動越多，就越有機會體驗由多巴胺帶來的滿足感。

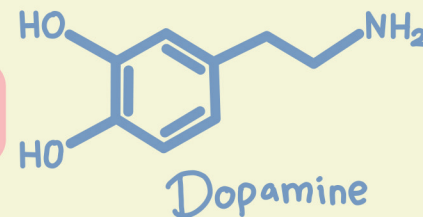


多吃含酪氨酸的食物

酪氨酸是一種氨基酸，是製造多巴胺的成分。食用含酪氨酸的食物，例如：瘦肉、魚、蛋和乳製品可以幫助身體釋放多巴胺。



缺少多巴胺？



我們會缺乏動力，難以集中精神，也會出現冷漠、抑鬱等感覺。

四月至六月小組及活動概覽



實用小皮革製作

活動內容：教授參加者親手製作仿皮小袋，製成品可自用，活動又可消閒減壓。

日期：15/04/2024 (星期一)
時間：上午10:30至正午12:00
地點：本中心4樓活動室
對象：區內人士
費用：全免
負責職員：林姑娘



認識營養標籤健康講座

活動內容：衛生署姑娘負責講解有關食物營養標籤，讓參加者於外出購買食品時可參考附上之營養標示份量而作考慮購買，藉此讓參加者明白食物營養價值。

日期：17/04/2024 (星期三)
時間：上午10:30至上午11:30
地點：本中心4樓活動室
對象：區內人士
費用：全免
負責職員：林姑娘



| Nutrition Facts | |
|---|-------------------|
| Serving Size oz. Serving Per Container | |
| Amount Per Serving: | |
| Calories | Calories From Fat |
| % Daily value* | |
| Total Fat | % |
| Saturated Fat | % |
| Trans Fat | % |
| Cholesterol | % |
| Sodium | % |
| Total Carbohydrate | % |
| Dietary Fiber | % |
| Sugars | % |
| Protein | |

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

| Nutrition Facts | |
|--|-----------------------|
| Serving Size 10 oz. Serving Per Container 5 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 200 | Calories From Fat 200 |
| % Daily value* | |
| Total Fat 10 g | 35% |
| Saturated Fat 1.5g | 11% |
| Trans Fat 0.0 g | |
| Cholesterol 0 mg | 1% |
| Sodium 210 mg | 15% |
| Total Carbohydrate 15 g | 3% |
| Dietary Fiber 2 g | 3% |
| Sugars 3 g | |
| Protein 30 g | |

| | |
|--------------|--------------|
| Vitamin A 3% | Vitamin C 3% |
| Calcium 6% | Iron 6% |

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

四月至六月小組及活動概覽

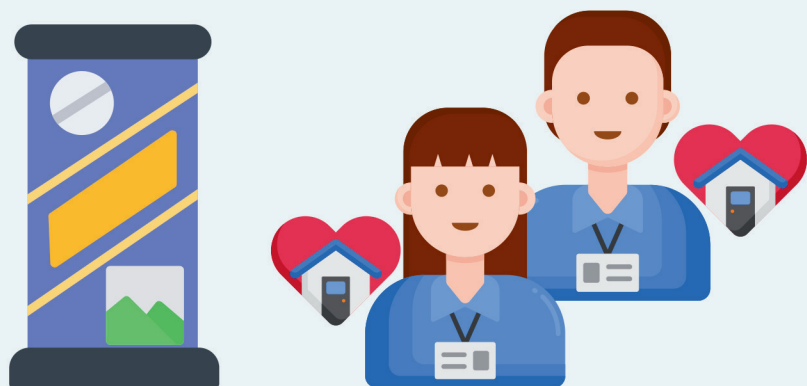


社區展覽暨關懷諮詢站

活動內容：為推廣中心服務，並接觸有需要的區內居民，目的包括：

- (1) 推廣中心服務
- (2) 社工為區內居民提供即時諮詢服務

日期：24/04/2024 (星期三)
時間：下午03:15至下午04:00
地點：保安道街市(保安道、順寧道出口)
對象：區內
費用：全免
負責職員：社工鄭姑娘、社工郭先生



璀璨奪目保鮮花

活動內容：教授參加者親自製作保鮮花擺設，製成品可放家中裝飾或送贈親友，活動又可消閒減壓。

日期：26/04/2024 (星期五)
時間：上午10:30至中午12:00
地點：本中心4樓活動室
對象：區內人士
費用：全免
負責職員：林姑娘



四月至六月小組及活動概覽

藝術 X 咖啡家長減壓空間

活動內容：家長平日需要面對眾多的壓力，甚少舒壓的空間與機會。本小組透過藝術創作，以及與DADS NETWORK網絡合作，由一眾爸爸義工教授咖啡沖調的方法與技巧，讓家長們體驗不同的減壓活動，以放鬆身心。

日期：26/04/2024 (星期五)、
03/05/2024 (星期五)、
08/05/2024 (星期三)、
10/05/2024 (星期五)

時間：上午10:30至上午11:30

地點：本中心4樓活動室

對象：就讀小學學生的家長

費用：全免

負責職員：社工黃姑娘



趕走媽媽手和痛痛腳 守護健康工作坊

活動內容：是次活動與深水埗地區康健中心合辦，向區內媽媽和主婦推廣關節健康知識。「媽媽手」和膝關節退化常見於30歲或以上之女士。常見原因為在家務和工作上身體姿勢錯誤和關節用力過度，如洗衣服、搬傢私、長時間使用電腦打字等。期望透過教授關節保護知識和進行簡單拉筋練習，讓參加者可在平日多做關節護理運動。希望減慢其退化的速度，及把握黃金修復機會，促進身體健康。



日期：07/05/2024 (星期二)

時間：上午10:30至上午11:30

地點：本中心4樓活動室

對象：區內媽媽和主婦、任何對關節健康課題有興趣人士

費用：全免

負責職員：社工劉姑娘



註：

- (1) 參加者有機會在活動前被隨機抽樣，邀請參加由深水埗地區康健中心提供的基礎健康檢查。
- (2) *全程出席參加者將獲得福袋乙份*



減壓健體操小組2024

活動內容：透過各種健體運動，改善身體柔軟度，強化肌肉及改善體能，從而帶出正能量，令心情變得輕鬆，有助穩定情緒及減輕生活上的壓力。

日期：07/05/2024、09/05/2024、14/05/2024、16/03/2024
(逢星期三及星期五)

時間：下午03:00至下午04:00

地點：本中心4樓活動室

對象：本區居民

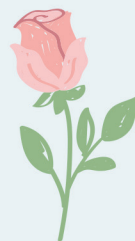
費用：全免

負責職員：社工郭先生



母親節限定● 活動親子彩色串珠手鏈班 ×CHEUNG SHA WAN PLAYSTATION

活動內容：適逢五月母親節，是次活動與深水埗地區康健中心合辦，為居住在區內的基層家庭提供親子活動，父母和小朋友共同設計及製作愛的彩色串珠手鏈，促進彼此關係。活動結束後，小朋友和家長可帶製成品回家。



日期：11/05/2024 (星期六)
時間：上午10:30至上午11:30
地點：本中心4樓活動室
對象：區內親子 (6-15歲小朋友)
費用：全免
負責職員：社工劉姑娘



註：

- (1) 參加者有機會在活動前被隨機抽樣，邀請參加由深水埗地區康健中心提供的基礎健康檢查。
- (2) * 全程出席參加者將獲得福袋乙份*

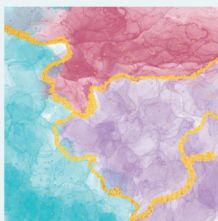
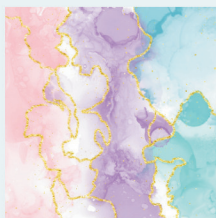
四月至六月小組及活動概覽



和諧粉彩多姿彩

活動內容：教授參加者用和諧粉彩製作精美裝飾物，製成品可點綴家居或送贈親友，活動又可消閒減壓。

日期：24/05/2024 (星期五)
時間：上午10:30至中午12:00
地點：本中心4樓活動室
對象：區內人士
費用：全免
負責職員：林姑娘



PASTEL NAGOMI ART

日文NAGOMI意即「和」，有和諧之意。它奇妙之處是不懂繪畫也能畫出燃亮內心的療癒畫作，有效釋放情緒。



24

HOPPY EASTER

健康有營外出飲食健康講座

活動內容：衛生署姑娘負責講解有關外出飲食應注意的地方，讓參加者於外出進食時適當地選擇合適自己的營養健康飲食。

日期：29/05/2024 (星期三)
時間：上午10:30至上午11:30
地點：本中心4樓活動室
對象：區內家長
費用：全免
負責職員：林姑娘

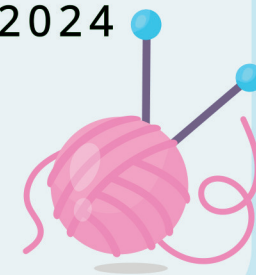


織織復織織

活動內容：教授參加者利用迷你織布機把毛線織成細小編織物，製成品可作裝飾或送贈親友，活動又可消閒減壓。

日期：03/06/2024、04/06/2024
(星期一及星期二)

時間：上午10:00至下午12:30
地點：本中心4樓活動室
對象：區內人士
費用：全免
負責職員：林姑娘



25

四月至六月小組及活動概覽



「藝術 X 好心情」 照顧者減壓小組

活動內容：照顧壓力日積月累，有機會影響個人的身心健康，甚至影響生活質素。此外，照顧者同時都是受照顧者，因此亦需要好好關愛自己。本小組透作不同的藝術創作，包括和諧粉彩、手工等，讓照顧者們放下生活瑣事，以放鬆身心。

日期：18/06/2024、25/06/2024、
02/07/2024、09/07/2024
(逢星期二)

時間：下午03:00至下午04:00

地點：本中心4樓活動室

對象：本區居民(照顧者優先)

費用：全免

負責職員：社工黃姑娘



心靈療癒 - 香薰蠟片工作坊

活動內容：平日生活十分繁忙，或會因而忽略自己的需要。本活動透過製作香薰蠟片，讓參加者們可以放鬆身心，並藉藝術促進參加者們的交流。

日期：21/06/2024 (星期五)

時間：上午10:00至上午11:15

地點：本中心4樓活動室

對象：本區居民

費用：全免

負責職員：社工黃姑娘



Cheers!

作品



可愛大象小袋子



精選



精緻掛飾DIY

作品

精選



捲紙手工藝術



療癒心靈手工藝術

