

溫馨提示：若閣下不欲收取本中心發出的通函，請把你的意願透過傳真2424 0767/  
致電2428 1649或郵寄至本中心，並註明「停止收取通函」。



西葵涌綜合家庭服務中心位置圖

地址：新界葵涌興芳路166-174號

葵興政府合署7樓

電話：2421 4281

傳真：2424 0767

電子郵箱：kwcwifscena@swd.gov.hk

社會福利署求助熱線：2343 2255

中心開放時間

星期/時間	一	二	三	四	五	六	日及公眾假期
上午九時 至下午一時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午 一時至二時	午餐						休息
下午 二時至五時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午五時 至晚上八時	✗	✗	✓	✗	✓	✗	

印刷日期：2024年8月 1500本  
印刷品

2024年  
10-12月



Happy Life



# List 錄

學童成長路不平 父母打氣助事成	1-3
心態扭轉成長路	4
與孩子溝通錦囊	5
社區資源及求助熱線一站通 / 好書介紹	6
服務簡介/服務地域及活動報名須知	7
中心服務推廣日	8
顧客聯絡小組	8
2024年10月至12月份中心活動	9-19
活動行事曆	20-22
活動及小組之報名及抽籤流程	23
參加者須知/惡劣天氣之活動安排	24
活動報名表格	25



## 學童成長路不平

### 父母打氣助事成

輕鬆悠長的暑假快將結束，莘莘學子即將再次展開新學年的學習旅程！面對新的老師、同學和課程上的挑戰，除了興奮雀躍，難免會有焦慮和緊張的情緒。不少家長會望子成龍，而有許多學童亦會對自己的表現有所期望。當學童面對不同的挑戰和逆境時，或許會感到困擾、無助和絕望，甚至出現自殺念頭。每一宗學童自殺事件實在是令人心痛的悲劇。但是，我們必須明白，**學童自殺是絕對可以預防的！**父母們，就讓我們攜手一起守護子女的精神健康和寶貴生命吧！



#### 你知道嗎？

衛生署於2024年1月公布轄下學生健康服務於2022-2023學年提供周年健康檢查服務的主要檢查結果，當中發現過往十二個月內有計劃自殺或曾試圖自殺的學生整體比率分別為2.8%及1.3%；當中中學生的比率較高，分別為3.7%及1.6%。（資料來源：衛生署）

#### 講自殺是禁忌？

向孩子了解有關他們有沒有自殺的念頭是不會讓他們實行自殺計劃的；反之，細心聆聽並與孩子一同談論這題目有助孩子感到受關懷和理解，更能紓緩他們的壓力。

#### 學童自殺面面睇

自殺行為是複雜現象，涉及多種成因及因果關係，當多項危險因素累積並產生相互作用，便會增加自殺傾向。另一方面，愈多的保護因素愈能夠抵禦危險因素對生命的破壞力，提高個人抗逆力。





## 危險因素

危險因素是指在不同方面有可能增加個人自殺傾向的因素。家長認識這些危險因素有助了解孩子的自殺風險。



## 保護因素

家長可以積極提升孩子的保護因素，減低孩子的自殺風險。以下是一些重要的保護因素和提升孩子抗逆力的方法：

### (1) 家庭支援及凝聚力

- 多陪伴孩子、讓孩子知道你對他的關心
- 多聆聽及認同孩子的感受和困惑，避免批判及指責
- 多安排優質的親子時間，建立良好的親子關係

### (2) 朋輩關係及社交支援

- 鼓勵及協助孩子結交朋友及維繫友誼

### (3) 與學校及社區機構作緊密聯繫

### (4) 合宜的應對及解難技巧

- 引導孩子從不同角度看待事情及學習有效的解難技巧
- 為孩子示範如何抒發情感、解難及照顧自己

### (5) 正面的自尊感

- 協助孩子發展興趣，並了解自己的強項



## 留意自殺警號！

- 在言談、文章或美術作品等表達死亡或自殺的意念
- 尋找自殺方法
- 安頓好各樣事情，例如：轉送心愛物品
- 像要訣別般向家人或朋友說再見
- 呈現生理徵狀，例如：越來越多身體不適症狀，睡眠或飲食習慣改變等
- 情緒變化、顯著的情緒不穩
- 行為改變，例如：離群孤立、參與高危或自毀行為
- 專注及思考能力減弱、出現負面思維



## 如何回應子女自殺警號、自殺念頭或自殺行為？

- 保持冷靜、避免批評子女的自殺念頭
- 主動聆聽、反映感受，例如「我注意到你最近似乎悶悶不樂 ...」
- 利用開放式提問，讓孩子講述更多自己的處境，例如「你最近心情 / 頭痛情況如何？」
- 直接關心，就自殺作出提問，例如「你曾否想過自殺？」
- 表達你的關注及讓孩子知道他會得到幫助，例如「我關心你，並會與你一起尋求解決方法或幫助。」
- 引導孩子思考照顧自己的方法和應對策略，例如「你會用甚麼方法紓緩情緒？」進行持續而密切的觀察
- 尋求學校及社區的專業支援，如向學校社工或所屬綜合家庭服務中心求助

## 如果孩子有迫切自殺風險...

- 確保孩子不會獨處
- 預防孩子的自殺行為，例如：移走利器或藥物、鎖上窗花
- 陪同孩子到醫院接受急症服務
- 在出現危及生命的緊急情況時，致電999尋求緊急支援或致電有關熱線

(資料來源：教育局 學生精神健康資訊網站)





# 心態扭轉成長路



## 成長心態 VS 定型心態

### 成長心態和定型心態是什麼？

成長和定型心態是由美國史丹佛大學心理學教授 Carol S. Dweck 研究出的兩種心態。

### 定型心態 (Fixed Mindset) :

相信人的素質是天生的，是無法改變的。總是急於證明自己的天賦，才能是否有足夠的程度，把所有成果都分為成功或失敗。

### 成長心態 (Growth Mindset) :

相信人的素質只是發展的起點，藉由努力、累積經驗和他人的幫助而成長。願意樂觀看待自己的所有特質。

定型心態	成長心態
逃避挑戰	擁抱挑戰
不願意嘗試高難度的工作	願意接受挑戰性的工作
輕易放棄	堅毅不屈
努力是費力，天資才是最重要	努力是有回報，也是成功的必經之路
不接納負面批評	願意從批評中學習
把他人成功視為威脅	面對他人成功是獲得激勵



來！培養孩子的成長心態吧！

### 相信孩子的能力

父母先要相信孩子的能力，孩子才會相信自己有能力不斷改進。從小讓孩子不斷有機會努力付出，例如幫忙家務、自行處理功課；孩子才能真正體驗自己的能力。

### 具體稱讚孩子

不少父母掛在嘴邊常對孩子說：「你真聰明！」「你真厲害！」其實由於稱讚不夠具體，孩子未必掌握自己做了什麼而獲稱讚。而且「聰明」「厲害」都不是努力能夠改變的特質。父母可以嘗試稱讚孩子努力的過程，例如：孩子，我見到你很有耐性地完成這份功課。

### 成為孩子的榜樣

孩子就是父母的一面鏡子，如果父母能讓孩子見到自己不怕失敗，願意接受挑戰，努力面對困難，孩子也會相信努力是能夠改變結果的。嘗試跟孩子分享自己努力的經歷和面對失敗的過程，讓孩子學會注重過程而非結果！



# 與孩子溝通錦囊

## 迎接新學年一家長溝通篇

### 主動關心，鼓勵分享

例如：  
就快開學喇，你心情點呀？

切忌：否定情緒 批判感受

有咩好緊張呀！

### 專注聆聽，重視感受

例如：  
有咩你慢慢講我知。

切忌：主觀假設 輕視表達

咁小事有咩好擔心啫？我得閒先再同你講！

### 給予肯定，加強信心

例如：  
你平日咁自律，老師惡都唔駛怕，你做好本分就得啦！

你以前點樣成功解決類似問題㗎？

切忌：過份保護 打擊信心

唔駛擔心，我聽日幫你同老師講！

### 身體力行，齊達目標

例如：  
我哋聽日開始一齊早起身，慢慢調節返個生理時鐘。

切忌：用指責來表達關愛

暑假我叫極你早起身都唔聽！開學你實遲到！





# 社區資源及求助熱線

## 一站通



機構	電話熱線/網址
生命熱線「青少年生命專線 Youth Link」	2382 0777
香港青年協會「關心一線」	2777 8899
撒瑪利亞會中文及多種語言防止自殺熱線	2896 0000
協青社 WhatsApp 聊天服務 (24小時熱線服務)	9088 1023
香港明愛 明愛連線 Teen 地 - 網上青年支援隊	2117 0321 Whatsapp / Signal : 9377 3666
香港撒瑪利亞防止自殺會 24小時情緒支援熱線 (中文及多種語言)	2389 2222
「Chat窿」	<a href="http://chatpoint.org.hk/#/home">http://chatpoint.org.hk/#/home</a>
賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open嘢」	WhatsApp/ SMS : 9101 2012
香港小童群益會 夜貓Online網上青年支援隊	WhatsApp/Signal : 9726 8159 / 9852 8625
情緒通熱線	18111
明愛向晴熱線	18288
醫院管理局 精神健康熱線	2466 7350
社會福利署熱線	2343 2255

## 與他同行 - 認識青少年精神健康

作者：曾繁光 (著)  
 出版：花千樹  
 出版日期：07/2016

### 內容簡介

兒童及青少年出現了情緒問題，往往不易發現，因為他們對情緒的轉變感到迷惘和恐懼，既不肯定這是否問題，又擔心告訴大人後會被忽略或責罵。此外，年紀較小的孩子的語言表達能力尚未完全發展，未必懂得用語言表達。父母或照顧者對孩子的關心、對情緒問題的認識就十分重要了。

當孩童遇到挫折，其腦部便進入焦慮戒備狀態，若得到照顧者的安撫，侵害腦部的焦慮可能會消失，而腦部不會因為必須面對長時期的焦慮而造成永久的損害。相反，若在腦部發展期間的敏感時刻面對極大的挫折，而沒有父母的關愛中和焦慮帶來的損害，孩子便因處於焦慮下而令腦部產生毒害性的焦慮反應模式，這種神經環路建立之後，他便會對往後的外在或在內在刺激出現過敏反應。這種慣性的「過敏」反應會影響個人的學習、人際關係的建立、人生態度、語言發展，以至各種跟壓力有關的身體和心理毛病。



# 西葵涌綜合家庭服務中心



## 服務簡介

綜合家庭服務中心目標旨在為個人及家庭提供一站式的服務，以小組、各類型活動及個人/家庭輔導形式，讓服務使用者建立社交網絡，發揮互助精神，並培養良好的親子、婚姻及人際關係，促進家庭和諧及提升面對壓力和解決問題的技巧。

## 服務地域

- \* 葵興邨
- \* 葵涌邨
- \* 大窩口邨
- \* 葵賢苑
- \* 高盛臺
- \* 葵聯邨
- \* 梨木樹邨
- \* 葵蓉苑
- \* 葵俊苑
- \* 葵康苑
- \* 葵馥苑
- \* 尚文苑
- \* 光輝圍
- \* 新葵興花園
- \* 月海灣
- \* 縉庭山
- \* 上、中葵涌村
- \* 喜盈
- \* 海壩新村
- \* 打磚坪村
- \* 鹹田村
- \* 大白田村
- \* 和宜合道(梨木樹段)
- \* 河背村
- \* 關門口村
- \* 楊屋村
- \* 油麻磡村
- \* 昇柏山
- \* 葵盛東邨

## 活動報名須知

1. 本中心推行會員制度，未登記成為會員者，可即場填寫會員登記表格，連同活動報名表格一併遞交。
2. 申請人只可為其個人或其家庭會員報名。
3. 申請人須親身簽署報名表格，本中心不接受由他人代為簽署之申請。
4. 請留意活動內容及附註事項，準確填寫報名表格內的資料，如填寫失實或不完整的資料，其報名將被作廢，本中心不會另行通知。如有需要，申請人有責任提供相關證明文件作核實之用。
5. 本季活動將於2024年9月12日進行抽籤\*。在首輪報名時段：
  - a. 如報名人數於活動名額內，所有報名者將被取錄；
  - b. 如報名人數多於活動名額，中心將於抽籤日進行抽籤並優先取錄區內居民#，名額以外的報名者將按抽籤次序列入「後補名單」
6. 在首輪報名時段後收到的報名表：
  - a. 如活動尚餘額，將按「先到先得」原則直接取錄（不分區內或區外居民）；
  - b. 如活動名額已滿，將按「先到先得」原則次序，緊接排列於「後補名單（不分區內或區外居民）」之後。
7. 各項活動只限中籤者參加，不得轉讓活動名額。
8. 如中籤者同時被抽中兩項或以上日期、時間重疊的活動時，本中心只會安排中籤者參加其中一項活動。
9. 如申請人要退出活動，請於最少一星期前通知中心職員，以便安排後補名單人士參與活動。
10. 本中心保留更改活動資料及取消活動的權利。
11. 本中心有保留活動名額作社工轉介之用的權利。
12. 本中心會在活動期間進行拍攝，所有中心活動照片只供內部紀錄用途。如參加者不願意被拍攝，請通知中心職員。
13. 以上細則如有更改，恕不另行通知；本中心保留最後決定權。
  - \* 抽籤安排或因疫情發展有所變更。
  - # 「區內居民」指居住於本中心服務地域範圍之人士。





活動編號 1

# 關愛母嬰暨服務推廣日

日期：17/10/2024 (星期四)  
 時間：下午2:30 - 4:30  
 地點：荃灣母嬰健康院  
 對象：區內居民  
 內容：推廣自我關顧及愛護家人的訊息，並介紹本中心服務及推廣本中心活動；當日如參街站小遊戲，可獲贈小禮物一份（先到先得，送完即止）。  
 負責職員：顏智懿姑娘  
 聯絡電話：2421 1508



活動編號 2

## 顧客聯絡小組

日期：5/12/2024 (星期四)  
 時間：下午2:30 - 3:30  
 地點：本中心7樓活動室  
 對象：中心服務使用者及區內居民  
 名額：8人  
 內容：介紹本中心服務和收集市民對中心服務的意見。  
 負責職員：顏智懿姑娘  
 聯絡電話：2421 1508



## 西葵涌綜合家庭服務中心

地址：新界葵涌興芳路166-174號  
 葵興政府合署7樓  
 查詢電話：2421 4281

## 正向家庭



## 齊抗暴力系列

### 親子大集繪工作坊 3

日期：5/10/2024 (星期六)  
 時間：上午9:30-11:00  
 地點：本中心10樓活動室  
 對象：區內居民  
 名額：10對親子  
 內容：透過「Draw All You Can」互動藝術圖卡，讓家人輕易合作畫出心中創作，嘗試用言語文字以外的方式交流，建立家庭正面互動經驗。  
 負責職員：顏智懿姑娘/2421 1508

### 親子非州鼓工作坊 4

日期：5/10/2024 (星期六)  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：本中心10樓活動室  
 對象：區內居民  
 名額：8對親子（6歲以下優先）  
 內容：透過節拍律動遊戲，學習簡單非洲音樂，促進親子互動，共同創作和諧家庭節拍。  
 負責職員：顏智懿姑娘/2421 1508

### 玩轉情緒DIY 5

日期：8/10、15/10、22/10、29/10/2024 (逢星期二)  
 時間：上午10:00-11:00  
 地點：本中心7樓活動室  
 對象：區內居民  
 名額：10人  
 內容：透過遊戲及手工創作探索情緒，學習以輕鬆趣味方式去陪伴自己及家人面對各種情緒。  
 負責職員：顏智懿姑娘/2421 1508

### 桌上天倫樂 6

日期：1/11、8/11、15/11、22/11/2024 (星期五)  
 時間：下午5:30-6:30  
 地點：本中心10樓活動室  
 對象：區內家庭 (接受跨代家庭)  
 名額：8組家庭  
 內容：小組鼓勵家庭嘗試電子器材以外的桌遊 (boardgame) 活動，促進直接溝通交流，預防手機成癮，建立正向家庭互動經驗。  
 負責職員：顏智懿姑娘/2421 1508

### 鼻子想旅行 7

日期：10/12及12/12/2024 (星期二及四)  
 時間：上午9:30-中午12:15 (小休：10:45-11:00)  
 地點：本中心10樓活動室  
 對象：區內居民  
 名額：8人  
 內容：嗅覺原來與記憶有著密切的關係，嗅覺亦可以為我們建立正面情緒，參加者可透過小組製作獨一無異的香水及香體膏。  
 負責職員：葛曉恩姑娘/2428 0463



## 正向家庭



## 齊抗暴力系列

8

### 「揮灑自如」毛筆書法班

日期：9/10、16/10、23/10 及  
30/10/2024 (星期三) (共四節)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：本中心7樓活動室  
對象：區內居民  
名額：8人  
內容：讓組員學習傳統中國毛筆書法  
的基本技巧，陶冶性情，為生  
活增添趣味。  
負責職員：潘天佑先生/2425 1548

### 「無聲的言語」 聽覺障礙知多少？

日期：24/10/2024 (星期一)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：本中心7樓活動室  
對象：區內居民  
名額：20人  
內容：邀請曾經任職聽障人士服務的  
導師，就有關服務作出介紹，  
讓參加者對聽障人士的情況有  
更深了解。此外，導師亦會教  
授簡單手語，讓參加者認識與  
聽障人士溝通時注意的地方，  
藉此推廣融和精神。  
負責職員：潘天佑先生/2425 1548

### 「筆下生花」 國畫基礎班

日期：9/10、16/10、23/10 及  
30/10/2024 (逢星期三)  
(共四節)  
時間：上午11:15-12:15  
地點：本中心7樓活動室  
對象：區內居民  
名額：8人  
內容：讓組員學習繪畫國畫的基本  
技巧，陶冶性情，為生活增  
添趣味。  
負責職員：潘天佑先生/2425 1548

### 積木小磚家

日期：23/12/2024 (一)、  
27/12/2024 (五)  
30/12/2024 (一) 及  
3/1/2025 (五)  
時間：下午3:00-4:30  
地點：本中心10樓活動室  
對象：區內8-12歲兒童  
(SEN學童優先)  
名額 8組家庭  
內容：透過遊玩六色積木 (Six Bricks)，  
啟發兒童的創意和專注力，提  
昇社交能力，認識及表達內心  
的感受。  
負責職員：余健雄先生/2428 0872

## 親子傳情

## 凝聚家庭系列

### 提防騙子護家人

日期：7/11/2024 (星期四)  
時間：上午 10:00-11:00  
地點：本中心10樓活動室  
對象：區內居民  
名額：30人  
內容：有見近日區內騙案肆虐，中心邀請  
與新界南總區防止罪案組協辦防騙  
講座，分享防騙資訊，辨識最新詐  
騙手法，保護家人免受欺騙。  
負責職員：顏智懿姑娘/2421 1508

### 至醒「屋企」理財家

日期：8/10/2024 (星期二)  
時間：上午 9:15-11:15  
地點：投資理財教育體驗館  
集合地點：葵興政府合署地下  
7-Eleven 外(中心集合)或  
荃灣南豐紗廠(自行前往)  
對象：區內居民  
名額：20人  
內容：於中心集合後，乘公共交通工具前往參觀今年新開放的投資理財  
教育體驗館，透過館內互動遊戲，認識正確理財的態度和決定，  
識辨各種投資騙徒的技倆，為家人計劃健康的家庭財務。  
備註：1. 參加者可選擇自行於上午9時5分在荃灣南豐紗廠會合參加活動。  
2. 由中心集合前往的參加者，請自備所需的車資  
負責職員：余健雄先生/2428 0872

### 聖誕擴香石

日期：21/12/2024 (星期六)  
時間：上午10:30-12:00  
地點：本中心10樓活動室  
對象：區內居民 (小學生及家長優先)  
4對親子  
名額：透過製作聖誕擴香石，促進親  
內容：子關係，營造正向家庭氣氛。  
負責職員：葛曉恩姑娘/2428 0463

### 感恩喜樂讚美操

日期：14/10/2024 (星期一)  
時間：下午 3:00-4:30  
地點：本中心10樓活動室  
對象：區內居民  
名額：10人  
內容：透過運動加點正向的元素，  
讓參加者多欣賞身邊的人及  
事，增添生活愉悅感。  
負責職員：黎穎楠姑娘/3575 3823



## 西葵涌綜合家庭服務中心

地址：新界葵涌興芳路166-174號  
葵興政府合署7樓  
查詢電話：2421 4281

### 親子傳情

### 凝聚家庭系列

#### 婦女健康知多D

16

日期：3/12/2024 (星期二)  
時間：上午 10:00-11:30  
地點：本中心10樓活動室  
對象：區內居民  
名額：10-15人  
內容：透過講座讓婦女關注自己及身邊女性家人朋友的健康。  
負責職員：黎穎楠姑娘/3575 3823

#### 陪你開心 - 親子烘焙班

18

日期：7/12/2024 (星期六)  
時間：下午 3:00-4:30  
地點：本中心7樓廚房  
對象：親子組合  
名額：8人 (3-4對親子)  
內容：透過親子烘焙，製作充滿聖誕特色的甜品之餘，亦可以享受愉快的親子時間。  
負責職員：陳泳因姑娘/2422 9445

#### 幻彩聖誕樂融融

17

日期：17/12/2024 (星期二)  
時間：下午 3:00-4:30  
地點：本中心10樓活動室  
對象：單親婦女 (樂融會會員優先)  
名額：10人  
內容：忙碌的生活環境讓婦女們喘不過氣來，墨水的流動讓參加者在忙碌的環境中帶來的放鬆，有助情緒管理。  
負責職員：黎穎楠姑娘/3575 3823

#### 聖誕響噹噹

19

日期：14/12/2024 (星期六)  
時間：下午 3:00-4:00  
地點：本中心7樓活動室  
對象：親子組合  
名額：8人 (3-4對親子)  
內容：透過親子一起製作充滿特色的聖誕花圈，隨心所欲地發揮創意之餘，亦可以享受愉快的親子時間。  
負責職員：陳泳因姑娘/2422 9445

## 西葵涌綜合家庭服務中心

地址：新界葵涌興芳路166-174號  
葵興政府合署7樓  
查詢電話：2421 4281

### 親職減壓 身心康健系列

#### 「雙倍愛」減壓小組

20

日期：3/10、10/10、17/10 及 24/10/2024 (逢星期四)  
時間：上午 10:00-12:00  
地點：本中心7樓活動室  
對象：區內單親家長  
名額：8人  
內容：一筆一劃，一步一步，凡事皆有可能。小組透過藝術過程中讓參加者放鬆自己，從中得到內在的平靜，對自我覺察亦有幫助。  
負責職員：林俊璟先生/2428 2050  
彭美儀姑娘/3579 8059

#### 壓力Bye Bye

22

日期：18/10/2024 (星期五)  
時間：上午 10:00-11:00  
地點：本中心10樓活動室  
對象：區內居民  
名額：20人  
內容：中心與衛生署長者健康服務合辦壓力處理講座，認識家中護理老者的精神壓力，及減壓方法。  
\* 完成講座參加者，會獲得紀念品一份。  
負責職員：葛曉恩姑娘/2428 0463

#### 樂聚椅子舞

21

日期：3/10、10/10、17/10 及 24/10/2024 (逢星期四)  
時間：上午 10:00-11:00  
地點：本中心10樓活動室  
對象：區內居民(照顧者優先，接受健康、行動不便或輪椅人士參與)  
名額：20人  
內容：小組透過輕鬆音樂及舞蹈活動為照顧者及家人減壓，累積正面社交互動經驗，營造正向家庭及傷健共融氣氛。  
負責職員：顏智懿姑娘/2421 1508



## 親職減壓 身心康健系列

## 親職減壓 身心康健系列

### 減壓樂遊悠



日期：22/10 及 25/10/2024  
(星期二及五)

時間：上午 9:30-中午12:15  
(小休：10:45-11:00)

地點：本中心10樓活動室

對象：區內居民(照顧者優先，接受健康、行動不便或輪椅人士參與)

名額：8人

內容：為照顧者提供個人喘息空間及時間，鼓勵他們透過藝術活動，舒緩壓力，日後照顧家人時騰出 Me Time，好好照料自己。

負責職員：葛曉恩姑娘/2428 0463

### 美麗人生



日期：26/11 及 28/11/2024  
(星期二及四)

時間：上午 9:30-中午12:15  
(小休：10:45-11:00)

地點：本中心10樓活動室

對象：區內居民(照顧者優先，接受健康、行動不便或輪椅人士參與)

名額：8人

內容：照顧者容易忽略自己的情緒及需要。透過小組製作天然護膚品，讓參大家重新關注自己，讓個人的壓力得以釋放，保持樂觀、正面。

負責職員：葛曉恩姑娘/2428 0463

### 每週啡一啡



日期：16/10、23/10、30/10/2024  
及 6/11/2024 (逢星期三)

時間：上午 10:15-11:45

地點：本中心廚房

對象：區內居民(照顧者優先，接受健康、行動不便或輪椅人士參與)

名額：8人

內容：讓參加者淺嚐不同的咖啡豆，體驗手沖精品咖啡的樂趣，聽著輕鬆的音樂，喝一杯自己製作的咖啡，訴說一週生活大小事，舒解心情，彼此打打氣，加加油

負責職員：余健雄先生/2428 0872

### 慢活流沙工作坊



日期：7/10/2024(星期一)

時間：上午 10:00-11:00

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過製作流沙畫，享受製作過程中的慢活體驗，有助緩解情緒及壓力。

負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234

### 護手霜DIY工作坊



日期：30/11/2024 (星期六)

時間：上午 10:30-12:00

地點：本中心10樓活動室

對象：區內居民(照顧者優先，接受健康、行動不便或輪椅人士參與)

名額：8人

內容：小組活動讓參加者了解壓力的來源及靜觀的好處，並製作護手霜及體驗手部按摩。

負責職員：葛曉恩姑娘/2428 0463

### 香薰蠟燭DIY



日期：7/10/2024 (星期一)

時間：上午 11:00-12:00

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過製作香薰蠟燭，學習如何達到心身靈放鬆，有助舒緩身上的疲累，享受當刻的時光。

負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234



## 親職減壓 身心康健系列

## 親職減壓 身心康健系列

### 頌鉢瑜伽



日期：9/10、16/10、23/10 及  
30/10/2024 (逢星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心10樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：小組透過頌鉢與瑜伽的結合，  
幫助參加者能進一步達成身心  
的放鬆，令心境平靜，舒緩壓  
力。

負責職員：林奕慧姑娘/2421 1234

### 花之彩



日期：7/11、14/11、21/11 及  
28/11/2024 (逢星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過日本和諧粉彩，讓參加  
者舒緩情緒及生活壓力，增  
添生活趣味。

備註：小組內容與「花之戀」一樣  
負責職員：黎穎楠姑娘/3575 3823

### 一片鮮豔迷幻



日期：3/12/2024 (星期二)

時間：下午 3:00-4:00

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：酒精墨水藝術是用風力令酒精  
流動把墨水散開，創造出不同  
效果。讓參加者抒發壓力，帶  
走疲倦。

負責職員：黎穎楠姑娘/3575 3823

### 粉飾聖誕



日期：10/12/2024 (星期二)

時間：上午 10:00-11:30

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過畫和諧粉彩畫，釋放負面  
情緒，感受節日氣氛。

負責職員：黎穎楠姑娘/3575 3823

### 花之戀



日期：19/11、21/11、26/11及 28/11/2024 (逢星期二、四)

時間：下午 3:00-4:00

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過專注去感受安寧，填上柔和色彩，讓粉色世界撫順心寧，  
舒緩生活壓力。

備註：小組內容與「花之彩」一樣

負責職員：黎穎楠姑娘/3575 3823

### 青出於「藍」手工藝研習班 (初階)



日期：8/10、15/10、22/10 及 29/10/2024 (逢星期二)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：7人

內容：參加者透過親手製作一件景泰藍手工藝品學習其製作技巧，並瞭解  
景泰藍掐絲琺瑯手工藝源遠流長的文化。

負責職員：陳泳因姑娘/2422 9445



## 親職減壓 身心康健系列

### 「綉」出精彩

35

日期：6/11、13/11、20/11 及  
27/11/2024 (逢星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：8人

內容：活動透過一針一綫的刺繡，讓  
參加者體驗刺繡這種中國民間  
傳統手工藝，有藝術帶領進入  
專注心靜的境界。

負責職員：陳泳因姑娘/2422 9445

### 四季健康食譜

36

日期：15/11/2024 (星期五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：本中心7樓活動室

對象：區內居民

名額：20人

內容：瞭解如何因應季節的特色將  
健康飲食的原則應用在日常  
的烹調上。並且學習活用健  
康烹調法，揀選或改良食譜。

負責職員：陳泳因姑娘/2422 9445

### 聖誕暖笠笠

37

日期：3/12、6/12、10/12 及13/12/2024 (逢星期二、五)

時間：下午 2:30-4:00

地點：本中心7樓廚房

對象：區內居民

名額：7人

內容：製作聖誕節特色食品，與家人好友一同分享聖誕節的喜悅。

負責職員：陳泳因姑娘/2422 9445

## 關懷社區

## 鄰舍支援系列

### 家庭支援大使招募

38

日期：定期聚會

地點：本中心

對象：區內有志參與義工服務之成年  
人士

內容：家庭支援大使擔起社區網絡的角  
色，體現鄰舍互助、關愛家庭，  
鼓勵區內有需要的家庭尋求支援。

**現正招募有志義工服務的社區人士加入團隊。**除義工服務外，計  
劃設有定期聚會、小組活動、生  
活體驗等不同活動讓義工參加，  
豐富人生體驗。

負責職員：李綽燾姑娘/ 2421 8115

### 樂融會互助小組

39

日期：定期聚會

地點：本中心

對象：區內單親婦女

內容：透過凝聚區內單親婦女，提供  
一個助人自助的平台。透過恆  
常小組活動及社區義務工作等，  
擴闊參加者的生活空間及提升  
增值能力。

負責職員：黎穎楠姑娘/ 3575 3823

### 「髮彩坊」小組

40

日期：定期聚會

地點：本中心

對象：區內居民

內容：透過凝聚社區人士發揮所長，提供義務剪髮服務給有需要  
人士。擴闊參加者的生活視和建立一個共融和諧社區。

負責職員：湯琳姑娘/ 3579 8058





2024  
10 October

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

6	7	8	1	2	3	4	5
	機活流沙工作坊 上午10:00-11:00 香薰蠟燭DIY 上午11:00-12:00	至聖「盛企」理財家 上午9:15-11:15 玩轉情緒DIY 上午10:00-11:00 青出於「藍」 手工藝研習班(初階) 下午2:30-3:30	國慶日	「揮灑自如」毛筆法班 上午10:00-11:00 「筆下生花」國畫基礎班 上午11:15-12:15 趣味繪伽 下午2:30-3:30	樂聚椅子舞 上午10:00-11:00 「雙倍愛」減壓小組 上午10:00-12:00	樂聚椅子舞 上午10:00-11:00 「雙倍愛」減壓小組 上午10:00-12:00 重陽節	親子大集錦工作坊 上午9:30-11:00 親子非洲鼓工作坊 下午2:30-3:30
13	14	15	16	17	18	19	
	感恩樂譜美線 下午3:00-4:30	玩轉情緒DIY 上午10:00-11:00 青出於「藍」 手工藝研習班(初階) 下午2:30-3:30	「揮灑自如」毛筆法班 上午10:00-11:00 每週啡一啡 上午10:15-11:45 「筆下生花」國畫基礎班 上午11:15-12:15 趣味繪伽 下午2:30-3:30	樂聚椅子舞 上午10:00-11:00 「雙倍愛」減壓小組 上午10:00-12:00	樂聚椅子舞 上午10:00-11:00 「雙倍愛」減壓小組 上午10:00-12:00 壓力Bye Bye 上午10:00-11:00		
20	21	22	23	24	25	26	
		玩轉情緒DIY 上午10:00-11:00 減壓樂遊悠 上午9:30-中午12:15 青出於「藍」 手工藝研習班(初階) 下午2:30-3:30	「揮灑自如」毛筆法班 上午10:00-11:00 每週啡一啡 上午10:15-11:45 「筆下生花」國畫基礎班 上午11:15-12:15 趣味繪伽 下午2:30-3:30	樂聚椅子舞 上午10:00-11:00 「雙倍愛」減壓小組 上午10:00-12:00 「無聲的言語」 下午2:30-4:00	樂聚椅子舞 上午10:00-11:00 「雙倍愛」減壓小組 上午10:00-12:00 聽覺障礙知多少? 下午2:30-4:00		
27	28	29	30	31			
		玩轉情緒DIY 上午10:00-11:00 青出於「藍」 手工藝研習班(初階) 下午2:30-3:30	「揮灑自如」毛筆法班 上午10:00-11:00 「筆下生花」國畫基礎班 上午11:15-12:15 趣味繪伽 下午2:30-3:30	每週啡一啡 上午10:15-11:45 「揮灑自如」毛筆法班 上午10:00-11:00 「筆下生花」國畫基礎班 上午11:15-12:15 趣味繪伽 下午2:30-3:30			



2024  
11 November

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

3	4	5	6	7	8	9	2
			「蒸」出精彩 上午10:00-11:00 每週啡一啡 上午10:15-11:45	「蒸」出精彩 上午10:00-11:00	提防騙子進家人 上午10:00-11:00 花之彩 上午10:00-11:00	桌上天倫樂 下午5:30-6:30	
10	11	12	13	14	15	16	
			「蒸」出精彩 上午10:00-11:00	「蒸」出精彩 上午10:00-11:00	花之彩 上午10:00-11:00	四季健康食譜 上午10:00-11:30 桌上天倫樂 下午5:30-6:30	
17	18	19	20	21	22	23	
			花之戀 下午3:00-4:00	「蒸」出精彩 上午10:00-11:00	聖誕續香石 上午10:30-12:00 花之彩 上午10:00-11:00 花之戀 下午3:00-4:00	桌上天倫樂 下午5:30-6:30	
24	25	26	27	28	29	30	
			美國人生 上午9:30-中午12:15 花之戀 下午3:00-4:00	美國人生 上午9:30-中午12:15 花之彩 上午10:00-11:00 花之戀 下午3:00-4:00	美國人生 上午9:30-中午12:15 花之彩 上午10:00-11:00 花之戀 下午3:00-4:00	護手霜DIY工作坊 上午10:30-12:00	



2024  
12月 December

SUN 日 MON 一 TUE 二 WED 三 THU 四 FRI 五 SAT 六

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7  
摺你開心 - 親子烘培班  
下午3:00-4:30

6  
聖誕慶筵  
下午2:30-4:00

5  
顧客聯絡小組  
下午2:30-3:30

4  
婦女健康知多D  
上午10:00-11:30  
聖誕慶筵  
下午2:30-4:00  
一片餅聖誕幻  
下午3:00-4:00

3  
婦女健康知多D  
上午10:00-11:30  
聖誕慶筵  
下午2:30-4:00  
一片餅聖誕幻  
下午3:00-4:00

2  
積木小磚家  
下午3:00-4:00

1  
摺你開心 - 親子烘培班  
下午3:00-4:30

14  
聖誕慶筵  
下午2:30-4:00

13  
聖誕慶筵  
下午2:30-4:00

12  
親子悠旅行  
上午9:30-中午12:15

11  
親子悠旅行  
上午9:30-中午12:15  
粉飾聖誕  
上午10:00-11:30  
聖誕慶筵  
下午2:30-4:00

10  
親子悠旅行  
上午9:30-中午12:15  
粉飾聖誕  
上午10:00-11:30  
聖誕慶筵  
下午2:30-4:00

9  
積木小磚家  
下午3:00-4:00

8  
摺你開心 - 親子烘培班  
下午3:00-4:30

21

20

19

18

17  
幻彩聖誕樂器  
下午3:00-4:30

16

15

28

27  
積木小磚家  
下午3:00-4:00

26  
聖誕節後第一個周日

25  
聖誕節

24

23  
積木小磚家  
下午3:00-4:00

22

28

27  
積木小磚家  
下午3:00-4:00

26  
聖誕節後第一個周日

25  
聖誕節

24

23  
積木小磚家  
下午3:00-4:00

22

### 遞交表格 ①

首輪報名時段：即日至10/9/2024 (二) 下午 5:00  
(之後遞交的報名表將列於後補名單)  
詳情：填妥報名表後，將表格交回本中心接待處。

### ② 抽籤日

抽籤日期：12/9/2024 (四) 上午 11:30  
詳情：在本中心活動室進行抽籤，歡迎出席旁聽。

### 通知及確認抽籤結果 ③

公布日期：17/9/2024 (二)  
詳情：本中心會以Whatsapp短訊或電話形式通知中籤者，中籤者無須進行確認手續。  
中心佈告板亦會張貼抽籤結果供會員查閱。  
通知時段：18/9/2024 (三)至 20/9/2024 (五)

以上細則如有更改，恕不另行通知；如有疑問，歡迎致電本中心 2421 4281 查詢。

## 活動及小組之報名及抽籤流程

22


23



## 參加者須知

1. 若參加家庭活動時，敬請家長陪同子女一起出席，切勿遺下子女中途離開，否則中心職員有權即時拒絕參與。
2. 參加者請注意活動之集合及解散時間地點，敬請家長妥善照顧同行子女或依時於活動後接送子女。

### 颱風、雷暴及暴雨警告訊號下本中心的應變措施及安排

當時情況	中心開會	室內活動	戶外活動
<b>T1</b> 風球	照常開放	照常開放	照常開放 (除預計天氣惡化外)
<b>L3</b> 風球	照常開放	照常開放	取消
<b>≥8</b> 或以上風球	暫停開放	取消	取消
 暴雨警告	照常開放	照常開放	照常開放 (除預計天氣惡化外)
 黃色暴雨警告	照常開放	照常開放	取消
 紅色暴雨警告	照常開放	照常開放	取消
 黑色暴雨警告	暫停開放	取消	取消

- 如黑色暴雨警告在中心開放前發出，中心將不會開放。但如黑色暴雨警告在中心開放期間發出，中心仍會照常開放。
- 當天文台除下八號風球或黑色暴雨警告訊號後二小時，中心運作及所有室內活動將會回復正常，唯戶外活動取消。
- 在戶外活動進行前兩小時仍懸掛三號或以上颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨警告訊號，所有戶外活動將會取消。
- 為策安全，請參加者及家長自行考慮天氣、道路及交通等情況，決定是否出席本中心活動。
- 如活動需使用其他機構之場地，則需遵從該場地機構的惡劣天氣下之安排。
- 如參加者對中心活動安排有任何疑問，請致電2421 4281 / 2428 1649 向本中心查詢。

## 會員制度更改

- 中心將於2025年開始將會員制度改為季刊訂閱制度，現有有效會員將自動成為訂閱者，繼續收到中心最新季刊。
- 現時訂閱季刊可獲贈精美小禮物一份，送完即止。如有任何查詢，可致電24214281與中心職員查詢。

 社會福利署 西葵涌綜合家庭服務中心  
會員証

會員類別： 個人會員  家庭會員 會員編號 KWCW0000/2103

會員姓名： 有效日期：2023年6月至2025年5月 ←

家庭成員（只適用於申請家庭會員）：

1.  2.  3.   
4.  5.



(如有需要中心將要求參加者出示有效之證件)

活動編號：\_\_\_\_\_ 活動名稱：\_\_\_\_\_

參加者姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文)

性別： 男  女 出生年份：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ (住宅) \_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_ (家長)

地址：\_\_\_\_\_

\* 參加者簽名：\_\_\_\_\_ 報名日期：\_\_\_\_\_

\* 如參加者未滿18歲，請家長或監護人簽名。

其他參加者資料：（如參加家庭活動，必須填寫此欄）

1. 姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 電話號碼：\_\_\_\_\_
2. 姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 電話號碼：\_\_\_\_\_
3. 姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 電話號碼：\_\_\_\_\_
4. 姓名：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 電話號碼：\_\_\_\_\_

填寫表格前，請先詳閱參加活動報名須知，每項活動須填寫獨立一張表格，可自行影印使用或到本中心索取。

## 西葵留聲語

歡迎各位就本中心的服務提出意見：

---



---



---



---



多謝你的寶貴意見。