



社會福利署

Social Welfare Department

北青衣綜合家庭服務中心

郵票



社會福利署

Social Welfare Department

北青衣

北青衣綜合家庭服務中心

2024年
10-12月



學童成長路不平
父母打氣助事成

Happy Life

報名日期：即日至2024年9月14日（星期六）（辦公時間內）



北青衣綜合家庭服務中心位置圖

地址：新界青衣長安邨安江樓A翼地下123室

電話：2435 3938 傳真：2435 4765

電子郵箱：tynifsceng@swd.gov.hk

社會福利署求助熱線：2343 2255

途經巴士：

241X、41A、41M、42C、42M、43B、
44、44M、49X、243M、E31、E32及948

途經小巴：

88A、401、407、409

中心開放時間

1 2 3 4 5 6 7

星期/時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
上午九時 至下午一時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午一時 至二時	午膳						休息
下午二時 至五時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午五時 至晚上八時	✓	✓	休息				

由2016年4月1日起，中心晚間服務時間改為下午五時至晚上八時

✓ 中心開放

印刷日期：2024年8月 2000 本

目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 / 活動報名及抽籤流程	7
2024年10月至12月份中心活動	8-15
月曆	16-18
報名及活動須知 / 惡劣天氣下之活動安排	19
活動報名表格	20
家庭支援大使申請表格	21



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

咁小事有咩好擔心嘍？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嘍？

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」	http://chatpoint.org.hk/#/home
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，他會對往後的外在或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。



Social Welfare Department

北青衣綜合家庭服務中心

服務簡介

本中心是社會福利署轄下的綜合家庭服務中心，旨在為個人和家庭提供全面、整全和一站式的服務，以滿足社區個人及家庭各式各樣的需要。中心由家庭資源組、家庭支援組和家庭輔導組整合而成，從「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務方向，提供一系列預防、支援和補救性的服務。

服務地域

長安邨	青逸軒	宏福花園	灝景灣	油柑頭	樟樹頭
長亨邨	青宏苑	青怡花園	綠悠雅苑	聖保祿村	鑊底灣
長發邨	青泰苑	盈翠半島	牛角灣	漁民村	薈藍
青衣邨	青雅苑	偉景花園	牙鷹洲	楓樹窩	

1 將填妥的報名表格於下列日期內，放入本中心抽籤箱內
 即日起至2024年9月14日(星期六)
 (辦公時間內)

2 長者
 可於下列時間內到本中心，由義工協助填寫活動報名表格
 2024年9月11日(星期三)
 上午10:00 - 11:30

3 公開抽籤日
 歡迎市民到本中心觀看抽籤過程
 2024年9月20日(星期五)
 上午10:00 - 11:00

4 結果公佈：
 中心內告示板
 2024年9月25日(星期三)

5 中籤長者
 如有需要，可於下列時間內到本中心確認
 2024年9月25日(星期三)
 上午10:00 - 11:30

凝聚家庭系列

家庭成員互支持·掌握防騙 莫遲疑『防騙講座』

日期：4/10/2024 (星期五)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：區內居民、中心服務使用者、中心義工
備註：歡迎家庭成員一同參與，拒絕一切詐騙
名額：25人
內容：『防騙講座』由香港警務處防止罪案辦公室警署警長主講，內容包括：最新詐騙類型、手法、特徵、防騙貼士等。
負責職員：袁曉慧姑娘

親親聖誕小裝飾

日期：7/12/2024 (星期六)
時間：上午 11:00 - 中午12:00
地點：本中心
對象：區內親子(6歲或以上兒童及家長)
*每個家庭最多4人
名額：10-12人
內容：透過共同合作製作聖誕小手作(聖誕掛飾)，從而增加互動及溝通，以提昇親子關係。
負責職員：林思敏姑娘

親子同慶聖誕樂

日期：14/12/2024 (星期六)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心
對象：區內4-8歲兒童及其家長
名額：6個親子家庭
內容：透過繪本和手工創作，感受閱讀和聖誕的樂趣
負責職員：馬穎詩姑娘

愛家動感聖誕卡

日期：3/12、5/12、10/12 及
12/12/2024 (逢星期二、四) 共4節
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心
對象：區內居民
名額：8人
內容：1) 透過製作動感聖誕卡，使參加者經歷個人成功和感受組員和導師的認同和欣賞，從而建立正面情緒和人生價值；
2) 為家人送上親手製作的動感聖誕卡，表達愛與關懷，鞏固家庭關係。
負責職員：黃翹旗先生

凝聚愛在卡樂B

日期：12/12/2024 (星期四) (需場地抽籤)
時間：下午2:00 - 5:30
地點：卡樂B四洲(香港)工場(將軍澳)
對象：區內居民(親子優先)
名額：18人
內容：透過參觀工廠，了解「卡樂B」各類產品，在歡樂的參觀體驗中，凝聚親子時光。
負責職員：鄭永豪先生



一般活動

輕鬆體驗新興運動 - 芬蘭木柱

日期：7/10、14/10、21/10 及
28/10/2024 (逢星期一) 共4節
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
對象：區內居民
名額：8人
內容：芬蘭木柱是一款休閒的運動，不需要大量體力，非常適合任何人士參與。讓參加者投擲木條，放下生活上的煩惱，舒緩心情，促進身心健康。
負責職員：蘇文雋先生

輕鬆減壓羽毛球

日期：10/10、17/10、24/10 及
31/10/2024
(逢星期四) 共4節
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：長發體育館
對象：區內居民
名額：12人
內容：為對羽毛球有興趣的居民提供練習及相聚的機會，促進區內居民的連結和凝聚力，從而減輕生活壓力。
負責職員：鄭永豪先生

植物新家園

日期：8/10/2024 (星期二)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
對象：區內居民
名額：8人
內容：透過繪畫花盆和扦插、分株不同植物，制作組合盆栽。除了為生活空間添色彩，照顧植物成長，滋潤心靈，正面地活在當下。
負責職員：莫嘉慧姑娘

優悠布手作 (3)

日期：16/10 (星期三)、
18/10 (星期五)、
23/10 (星期三) 及
24/10/2024 (星期四)
共4節
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：區內婦女
名額：7人
內容：透過自製布藝及小組互動，以舒緩情緒壓力和完成手作後可提升自信心和樂趣。
負責職員：葉惠儀姑娘

2024年10至12月
所有活動
費用全免

2024年10至12月
所有活動
費用全免

一般活動

一般活動

花之治療室



日期：22/10、24/10、29/10 及
31/10/2024 (逢星期二、四)
共4節

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：區內婦女

名額：8人

內容：透過以花為主題的藝術創作，讓組員覺察心靈需要，以舒緩日常生活壓力及增加自我認識、學習關愛及肯定自己。

負責職員：梁偉兒姑娘

齊來認識新興運動 - 布袋球及國皇棋



日期：4/11、11/11、18/11 及
25/11/2024 (逢星期一) 共4節

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過兩種投擲新興運動為參加者提供共同學習及相聚的機會，促進區內居民的連結和凝聚力，從而減輕生活壓力。此活動並不需要太大走動，老少咸宜。

負責職員：蘇文雋先生

動動手腳考眼界



日期：19/11 及 26/11/2024
(逢星期二) 共2節

時間：19/11/2024
下午2:15 - 4:30

26/11/2024
下午12:15 - 2:30

地點：荃灣

對象：區內居民

名額：9人

內容：透過命中鏢靶紅心及打保齡，動手，動動腳，一起 be sporty。

備註：於荃灣悅來坊集合及荃灣解散

負責職員：黃嘉文姑娘

我的合味道工作坊



日期：3/12/2024 (星期二)

時間：下午2:00 - 5:00

地點：尖沙咀

對象：區內居民

名額：18人

內容：一起去體驗趣味無窮的日清工作坊，親手設計屬於自己的合味道杯麵。

負責職員：黃嘉文姑娘

靜心·紓壓一刻鐘3.0



日期：7/11、14/11、21/11 及
28/11/2024 (逢星期四)
共4節

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：區內18歲或以上人士

名額：8人

內容：都市生活壓力較大，透過小組中簡單的伸展運動、學習呼吸法、一同分享減壓方法等，大家互助互勉，從而減輕生活節奏的緊張。

負責職員：林思敏姑娘

靜心填色小組



日期：8/11、15/11、22/11 及
29/11/2024 (逢星期五) 共4節

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：區內居民

名額：10人

內容：透過填色活動，把圖案填上美麗的色彩，既可增強專注力，也可從中整理生活中出現的困擾思緒。在輕鬆的環境中嘗試靜觀練習，暫時放下日常生活壓力，心無雜念，從而能放鬆心情和穩定情緒。

負責職員：鄭永豪先生

咖啡山水畫



日期：5/12、6/12、12/12 及 13/12/2024 (逢星期四、五) 共4節

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：區內居民

名額：8人

內容：透過參與咖啡山水畫創作，組員享受繪畫樂趣，創作屬於自己那一片山與水的空間，同時，舒緩平日的的生活壓力。

備註：咖啡山水畫是以咖啡染色為基底，結合鉛筆與顏色筆技法。組員毋須具備寫山水畫的經驗。

負責職員：莫嘉慧姑娘

2024年10至12月
所有活動
費用全免

一般活動

聖誕掛飾DIY 17

日期：9/12/2024 (星期一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
對象：區內居民
名額：7人
內容：以綠色植物製作聖誕掛飾，一同為親友或自己製作聖誕禮品，送上無限祝福。
負責職員：黃昕陶姑娘

聖誕卡製作 19

日期：23/12/2024 (星期一)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心
對象：區內居民
名額：10人
內容：透過自製聖誕卡及書寫對家人祝福，以分享節日快樂。
負責職員：葉惠儀姑娘

聖誕裝飾工作坊 18

日期：20/12/2024 (星期五)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心
對象：區內居民
名額：10人
內容：透過自製節日裝飾，以分享節日快樂。
負責職員：葉惠儀姑娘

慢遊戲曲中心 20

日期：17/12/2024 (星期二)
時間：上午10:00 - 下午1:00
地點：尖沙咀
對象：區內居民
名額：20人
內容：透過導賞團的講解認識戲曲及中國文化的有趣小知識，發掘傳統藝術的樂趣，從而減輕日常生活的壓力。
負責職員：蘇文馬先生

長者活動

(2024年10至12月)

壓力處理(四) 壓力與健康生活模式 21

日期：17/10/2024 (星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：區內60歲或以上長者
名額：18人
內容：與長者健康外展分隊合辦之健康講座，內容包括飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係以及處理壓力，學習鬆弛練習的技巧。
負責職員：林思敏姑娘

糖尿病患者的健康飲食 22

日期：13/11/2024 (星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：區內60歲或以上長者
名額：18人
內容：與長者健康外展分隊合辦之健康講座，內容包括糖尿病患者的基本飲食原則，糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法，如何設計一份糖尿病患者的餐單。
負責職員：鄭永豪先生

長者的口腔健康 23

日期：11/12/2024 (星期三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：區內60歲或以上長者
名額：18人
內容：與長者健康外展分隊合辦之健康講座，內容糾正長者對口腔健康的錯誤觀念，讓長者知道蛀牙及牙周病的原因，正確清潔牙齒及假牙托的方法，讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。
負責職員：鄭永豪先生



家庭支援大使定期聚會



日期：3/10/2024 (星期四)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心
 對象：家庭支援大使
 名額：20人
 內容：透過定期聚會，加強組員間的凝聚力及計劃未來活動安排。
 負責職員：袁曉慧姑娘

參觀精神健康體驗館



日期：10/10/2024 (星期四)
 時間：上午9:00 - 中午12:00
 地點：青山醫院
 對象：家庭支援大使
 名額：20人
 內容：體驗館內展出多項具歷史價值的文物，展示香港精神科服務發展及青山醫院的歷史；並設有多元化的互動展品，以嶄新的方式介紹多種常見的精神健康問題及治療方法，加深大眾對精神健康的認識。此外，參觀人士更可利用虛擬實境技術親身感受精神健康問題的徵狀，並與朋輩支援員即場交流，了解他們的康復歷程和內心世界。
 負責職員：袁曉慧姑娘

參觀益力多廠



日期：24/10/2024 (星期四)
 時間：上午9:00 - 11:30
 地點：益力多廠
 對象：家庭支援大使
 名額：20人
 內容：益力多工場特別設立了參觀通道，好讓參觀者親身了解益力多之製造過程、乳酸菌的好處、益力多的故事及產品的真正價值。
 負責職員：袁曉慧姑娘



「保護兒童免受傷害」暨中心服務推廣日



日期：28/11/2024 (星期四)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：長發邨(暫定)
 對象：區內居民
 名額：不限
 內容：透過設置流動服務推廣站，介紹中心服務和推廣保護兒童資訊，提升大家保護兒童的意識，並為有需要的居民提供家庭諮詢服務，宣揚和諧家庭精神，以及識別有服務需要的家庭。
 負責職員：林思敏姑娘

顧客服務聯絡小組



日期：6/12/2024 (星期五)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心
 對象：中心服務使用者
 名額：15人
 內容：透過與顧客定期聚會，收集顧客對本中心服務的意見，從而作出相應的改善，為區內居民提供適切的支援服務。
 負責職員：黃翊旗先生

「樂聚長亨」活動



日期：6/12/2024 (星期五)
 時間：下午3:00 - 5:00
 地點：長亨邨社區會堂對出空地
 對象：區內居民
 名額：不限
 內容：本中心聯合區內社福機構舉辦攤位遊戲及展示板，推廣所提供的福利服務及宣揚和諧家庭的訊息。
 負責職員：馬穎詩姑娘



SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
	1 國慶日	2	3 家庭支援大便定期聚會 上午10:00 - 11:00	4 家庭成員互支持· 家庭防癌學堂 『防癌講座』 上午10:00 - 11:00	5	
6	7 輕鬆體操新舞運動· 芬蘭木柱 下午2:30 - 3:30	8 植物新樂園 下午2:30 - 4:00	9	10 輕鬆減壓羽毛球 上午10:00 - 中午12:00 參與精神健康團體 上午9:00 - 中午12:00	11 重陽節	12
13	14 輕鬆體操新舞運動· 芬蘭木柱 下午2:30 - 3:30	15	16 優悠布手作(3) 上午10:00 - 11:00	17 輕鬆減壓羽毛球 上午10:00 - 中午12:00 靈力處理 (四) 靈力與健康生活模式 上午10:00 - 11:00	18	19
20	21 輕鬆體操新舞運動· 芬蘭木柱 下午2:30 - 3:30	22 花之治療室 下午2:30 - 4:00	23 優悠布手作(3) 上午10:00 - 11:00	24 參與靈力多藝 上午9:00 - 11:30 輕鬆減壓羽毛球 上午10:00 - 中午12:00 優悠布手作(3) 上午10:00 - 11:00 花之治療室 下午2:30 - 4:00	25	26
27	28 輕鬆體操新舞運動· 芬蘭木柱 下午2:30 - 3:30	29 花之治療室 下午2:30 - 4:00	30	31 輕鬆減壓羽毛球 上午10:00 - 中午12:00 花之治療室 下午2:30 - 4:00		

SUN 日	MON 一	TUE 二	WED 三	THU 四	FRI 五	SAT 六
3	4 齊來認識新舞運動· 布袋球及圍桌棋 下午2:30 - 3:30	5 齊來認識新舞運動· 布袋球及圍桌棋 下午2:30 - 3:30	6	7 靜心·舒壓·刺繡3.0 上午11:00 - 中午12:00	8 靜心·顏色小組 上午10:00 - 11:00	9
10	11 齊來認識新舞運動· 布袋球及圍桌棋 下午2:30 - 3:30	12	13 適應長者閃健康飲食 上午10:00 - 11:00	14	15 靜心·顏色小組 上午10:00 - 11:00	16
17	18 齊來認識新舞運動· 布袋球及圍桌棋 下午2:30 - 3:30	19 動動手腳考眼力 下午2:15 - 4:30	20	21 靜心·舒壓·刺繡3.0 上午11:00 - 中午12:00	22 靜心·顏色小組 上午10:00 - 11:00	23
24	25 齊來認識新舞運動· 布袋球及圍桌棋 下午2:30 - 3:30	26 動動手腳考眼力 下午12:15 - 2:30	27	28 靜心·舒壓·刺繡3.0 上午11:00 - 中午12:00 「保護兒童免受傷害」 警中心處房推銷日 下午2:30 - 4:00	29	30



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				

聖誕節 (25, 26)
聖誕節後第一個周日 (27)
聖誕卡製作 (30)
聖誕聯歡小組 (7)
聖誕聯歡小組 (14)
聖誕聯歡小組 (21)
聖誕聯歡小組 (28)



報名及活動須知

- 居於本中心服務範圍的人士可獲優先參加活動。
- 如活動報名者超出限額，中心會以抽籤方式選出活動參加者(社工轉介活動除外)。
- 報名者只可為一個家庭(本身或其他家庭成員)報名，每一家庭指直系家屬。
- 為公平起見，每個申請人/家庭同一活動只可遞交一份報名表，如有重複遞表者，其抽籤資格將被取消，本中心恕不另行通知申請人。
- 報名者須清楚填寫報名表，如未能準確填報資料，或填寫的資料不實或錯誤，其中請將被取消，本中心不會另行通知申請人。
- 報名時，請留意每班、組及活動之日期及時間，避免撞期；所有小組/活動報名後，不能把參加資格轉讓予別人。
- 為了確保資源更有效地運用，所有參加及中籤者，如因特別理由不能參加活動，須於最少一星期前通知負責職員，以便本中心安排候補人士替上空缺。如參加者於同一季度內，無故缺席三次或以上，本中心將會暫停該居民於下季參加活動的資格。
- 餘下活動名額，可於上述活動確認日或抽籤結果公佈後，於辦公時間內到本中心報名。
- 參加者請注意各活動之集合、解散地點及時間，並請準時出席，逾時不候，本中心不作另行通知；亦請家長妥善照顧同行之子女及依時接送他們。
- 如遇天氣惡劣或報名人數不足，本中心保留取消活動之權利。
- 在活動進行中，有可能進行拍照或攝錄作活動推廣用途；如不欲被拍攝，請通知有關工作人員。
- 郵寄季刊，適用於過往兩季曾出席本中心活動的參加者。其他居民可到本中心索取。
- 如閣下不欲收取本中心季刊，請致電24353938、傳真或郵寄通知本中心，並註明「停止收取季刊」。
- 以上細則如有更改，恕不另行通知；本中心保留一切活動的最後決策權。

** 惡劣天氣下之活動安排

	T1 風球	L3 風球	▲8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
戶外活動	✓	X	X	🌀	X	X

✓ 如常舉行 X 取消 🌀 請先致電本中心查詢

若中心尚未開放，活動尚未開始，中心將暫停服務，活動會被取消或延期；
 若活動進行中，則視乎天氣情況安排參加者逗留或離去。
 參加者可在惡劣天氣及空氣質數健康指數達至高、甚高或嚴重時，
 致電2435 3938/ 2495 8377/ 2435 3931 向本中心職員查詢是否繼續舉行活動。



(每項活動請用一張報名表，表格可自行影印)



活動報名表格 申請人資料

活動編號：_____ 活動名稱：_____

姓名：_____ 性別：男/女 年齡：_____

地址：_____

電話：(日) _____ (夜) _____

是否屬於下列家庭組別？ 是 (可多於一項) / 否

單親家庭 綜援家庭 新來港家庭(不多於1年) 低收入家庭

是否首次參加本中心活動？ 是 / 否

本人 同意 / 不同意社會福利署保留本人的資料，以便有需要時介紹合適服務，及寄上有關服務/活動宣傳資料。

報名表一經簽署，即代表申請人/未滿18歲的申請人及其家長或監護人已細閱並同意

* 報名及活動須知及**惡劣天氣下之活動安排。(請參考前頁)

申請人簽署：_____ 日期：_____

家庭資料

參加活動的家庭成員：(如參加家庭活動，必須填寫此欄)

姓名(中文)	年齡/性別	與申請人關係	電話號碼

家長同意書(如活動申請人年齡少於18歲)

家長簽署：_____ 聯絡電話：_____

家長姓名：_____ 日期：_____



社會福利署 北青衣綜合家庭服務中心 家庭支援大使申請表格

表格編號：_____

FSP 編號：_____

家庭支援大使計劃旨在主動接觸那些極需援助但又不願接受服務的家庭，希望藉着電話聯絡、家訪和其他外展服務，向有需要的家庭介紹各種服務，並鼓勵他們接受適切的援助，以免問題進一步惡化。歡迎大家加入我們的家庭支援大使行列！

(1) 姓名：_____ (中文) _____ (英文)

(2) 性別：_____ (3) 年齡：_____

(4) 住址：_____

(5) 電話：_____ (住宅) _____ (手提)

(6) 職業：_____

(7) 教育程度： 未曾正式入學 小學 初中 高中 大專或以上

(8) 婚姻狀況： 未婚 同居 已婚 分居 離婚 寡居

(9) 簡述家庭成員：

姓名(中文)	關係	就讀年級/職業

(10) 是否屬於下列家庭？ 是(可多於一項) / 否

單親家庭 綜援家庭 低收入家庭 獨居/兩老家庭

新來港家庭(不多於1年) 新來港家庭(不多於3年)

(11) 專長/興趣：_____

(12) 有興趣參加以下那項服務(可選多於一項)：

探訪有需要家庭 分享抗逆經歷 協助中心舉辦活動 社區服務(如地區活動)

其他：_____

(13) 服務時間(可選多於一項)：

星期一至五 () 上午 () 下午 () 晚上

星期六 () 上午 () 下午 () 晚上

其他：_____

(14) 從何得悉家庭支援大使：

社工介紹 家庭支援大使介紹 宣傳單張 其他：_____

(15) 你同意收取社會福利署的宣傳刊物和資訊： 同意 不同意

(16) 備註(如適用)：_____

簽署：_____ 日期：_____

(17) 中心內部使用：

轉介社工：_____ 檔案編號(如適用)：_____