



香港國際社會服務社  
深水埗（南）綜合家庭服務中心

# 服務通訊

2026年7-9月

實體及網上報名日期

## 7月

2026年6月18日  
(星期四)

## 8月

2026年7月24日  
(星期五)

## 9月

2026年8月21日  
(星期五)

中心「服務通訊」將以電子版形式發放，詳情請參閱第1及2頁。

地址：九龍深水埗南昌邨南昌社區中心高座地下  
電話：2386 6967 傳真：2386 3231  
電郵：sspsifsc@isshk.org 網址：www.isshk.org



中心WhatsApp頻道



中心Facebook網頁

# 中心「服務通訊」電子化

為響應環保及電子化，本中心已增設多種方式向各位街坊發放最新的精彩活動資訊，包括但不限於香港國際社會服務社網頁、中心WhatsApp頻道、中心Facebook專頁等。

鑑於街坊已日漸熟習，現特此通知，中心「服務通訊」由 2026 年 10 月起將主力以電子版形式發放予大家。若您希望繼續以郵寄方式接收實體中心「服務通訊」，煩請填寫及提交『以郵寄方式接收實體中心「服務通訊」申請表格』，我們將個別為您安排以郵寄方式發放實體中心「服務通訊」，謝謝！

『以郵寄方式接收實體中心「服務通訊」申請表格』索取方法：

- 本期中心「服務通訊」第2頁
- 親身前往中心向職員索取

遞交『以郵寄方式接收實體中心「服務通訊」申請表格』方法：

- 親身到中心遞交
- 以傳真(2386-3231) 遞交
- 以電郵(sspsifsc@isshk.org) 遞交
- 以郵寄(深水埗南昌邨南昌社區中心高座地下) 遞交

香港國際社會服務社 深水埗(南)綜合家庭服務中心

2026年6月

# 香港國際社會服務社 深水埗(南)綜合家庭服務中心 以郵寄方式接收實體中心「服務通訊」申請表格

申請人姓名：\_\_\_\_\_ \*先生/小姐/女士 聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

提供個人資料予中心前，請先細閱本通知：

1. 申請人同意香港國際社會服務社深水埗(南)綜合家庭服務中心(中心)使用本人的個人資料(包括姓名、聯絡電話及通訊地址)，以郵寄形式，將中心「服務通訊」寄往上述通訊地址。
2. 申請人提供的所有個人資料，純屬自願。
3. 申請人明白如未能提供足夠的個人資料，中心將不能處理有關申請。
4. 申請人需確保所提供的個人資料為準確。如因提供資料不正確而引致無法郵寄或其他爭議，一概由申請人負責。
5. 如有任何個人資料改動，申請人需盡快通知中心作出更新。如因提供資料不正確而引致無法郵寄或其他爭議，一概由申請人負責。
6. 申請人明白中心將會由申請日期起計一年內，以郵寄形式，將中心「服務通訊」寄往上述通訊地址。日後如有需要，申請人需要再次填寫本申請表格。
7. 對於以郵寄方式發放實體中心「服務通訊」，中心保留最終決定權，如有爭議，中心可即時中止以郵寄方式發放實體中心「服務通訊」而毋須作出解釋。
8. 有關中心就個人資料的安排，詳情請參閱張貼在中心的「收集個人資料通告」，讓提供資料的人士了解他們的權利和中心的處理程序。

申請人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 中心專用

經手職員姓名：\_\_\_\_\_ 經手職員簽署：\_\_\_\_\_

處理職員姓名：\_\_\_\_\_ 處理職員簽署：\_\_\_\_\_

收件日期：\_\_\_\_\_ 備 註：\_\_\_\_\_

\*請刪去不適用者

#必須提供，否則中心將不能處理有關申請。

更新日期：2026年4月

生活於繁忙都市，我們常被壓得喘不過氣，一切彷彿灰灰暗暗。唯我們相信，縱使生活逼人，仍有不少值得擁抱的幸福。多擁抱幸福，那怕只有短短一刻，也足夠為生活增添力量，為生命畫上動人色彩。有見及此，我們推廣「擁抱一刻」(Embrace)理念，讓大家擁抱美好一刻，美好的一刻可以屬於自己、屬於家庭，也可以屬於鄰里社區。

本中心於2026年1月初進行了服務聚焦小組，了解服務使用者的服務需要及經驗。聽取大家意見後，本中心於2026-2027年度，重點以「健康Body Health」、「放鬆Relaxation」及「探索Exploration」推行家庭教育及活動，密切留意。



## 探索一刻 (Exploration)

你有沒有試過，走同一條路回家，卻從未留意過路邊那棵樹何時開花？有沒有想過，樓下的舊式茶餐廳，背後經歷了多少變遷？我們每天生活的地方，往往藏著最多未被發現的故事。

「探索」這兩個字，聽起來好像很宏大，但其實可以很簡單。探索不一定是遠征冒險，不用攀山涉水。它可以小至放慢腳步，你就會發現身邊有很多東西，我們從來都沒有認真看過。

探索也可以大至問自己：「除了現在這樣活，我還可以怎樣？」有人中年轉行做手工皮革，重拾年輕時的快樂；有人退休後當起社區導賞員，找到新的歸屬感。每次探索，都是為自己打開另一扇窗。

探索不分大小，最重要的是——你敢不敢開始。人生不只一條路，轉個彎，風景或許更美。讓我們一起，探索生命裡的不同可能。

# 中心架構圖 Organization Chart

## 行政總裁 Chief Executive

邱浩波先生  
Mr. Stephen YAU

## 服務總監 Director of Programme

湛國榮先生  
Mr. CHAM Kwok Wing Kerin

## 助理服務總監 Assistant Director of Programme

楊鳳玲女士  
Ms. YEUNG Fung Ling

### 活動幹事

#### Programme Worker

黃睿女士  
Ms. Wong Yui

#### 文員 Clerk

李少春女士  
Ms. Li Shaochun

#### 辦公室助理 Office Assistant

張綺雯女士  
Ms. CHEUNG Yee Man

#### 活動助理 Programme Assistant

袁梁煒女士  
Ms. YUEN Leung Wai

周子樂先生  
Mr. CHOW Tsz Lok

#### 少數族裔地區大使 Ethnic Minority District Ambassador

Ms. SHAHID Iram

### 社會工作員

#### Social Worker

蔡天任先生  
Mr. CHOI Tin Yam

鄧欽文女士  
Ms. DENG Qinwen

馮曉勁女士  
Ms. Fung Hiu King

關藝寧女士  
Ms. GUAN Yining

鄧霽蔚女士  
Ms. TANG Pui Wai

謝妹睿女士  
Ms. XIE Shurui

### 高級社會工作員

#### Senior Social Worker

凌秀密女士  
Ms. LING Sau Mat

### 家務指導員

#### Family Aide Worker

李雨珊女士  
Ms. Lee Yue Shan

### 社會工作員

#### Social Worker

趙銀菊女士  
Ms. CHIU Ngan Kuk

高上婷女士  
Ms. GAO Shangting

侯剛健先生  
Mr. HAU Kong Kin

何樂宜女士  
Ms. HO Lok Yee

郭文緯先生  
Mr. KWOK Man Wai

李創鑫先生  
Mr. LI Chong Hing  
Anthony

蘇奕嘉女士  
Ms. SU Yijia

譚枝妍女士  
Ms. TAM Chi Yin

鄧青雲女士  
Ms. TANG Ching Wan

夏一紅女士  
Ms. XIA Yihong

楊瑞麟先生  
Mr. YEUNG Sui Lun

## 中心服務宗旨

協助區內人士面對個人及家庭問題，認識及尋找解決問題的方式，從而維繫家庭的完整，並促進家人及人際間的和諧。

## 服務目標

- 提升個人及家庭解決問題的能力
- 加強及鞏固家庭功能，促進家庭和諧
- 聯繫區內資訊，建立互助社區

## 服務對象

居於深水埗以南居民（詳情請向本中心職員查詢）

## 服務形式

家庭輔導組	家庭支援組	家庭資源組
1. 輔導服務 2. 治療性小組 3. 危機介入	1. 短期輔導服務 2. 轉介服務 3. 互助小組 4. 發展小組 5. 親子活動 6. 支援小組 7. 家務指導服務	1. 家庭支援計劃 2. 大堂服務 3. 家庭生活教育 4. 諮詢服務 5. 義工發展 6. 康樂及社區服務

## 申請接受和退出服務

### 申請接受服務

- 致電、郵寄、電郵或傳真至本中心
- 親臨本中心向當值職員查詢
- 部分小組／活動可透過網上報名
- 由其他機構轉介

### 申請退出服務


- 當服務計劃的工作完成後，服務便會終結
- 服務使用者可以在任何階段自願退出服務

## 小組及活動報名事宜

1. 除個別小組／活動特別註明網上報名外，其他活動只接受親身前來本中心報名。中心報名活動開始日期見封面頁。
2. 除個別小組／活動註明外，名額有限，先到先得。
3. 負責社工會於小組／活動開始前一星期通知成功報名人士，未獲通知者當落選論。
4. 負責社工會按小組／活動需要，開設WhatsApp群組作聯絡之用；小組／活動結束後將關閉該群組。
5. 如本中心發現同一參加者報名同一時段進行的兩個或以上小組／活動，本中心將有權取消該參加者的所有報名資格，並會由本中心個別通知影響人士。
6. 本中心將定期於Facebook專頁及WhatsApp頻道更新及發佈最新活動資訊，歡迎大家加入及追蹤本中心Facebook專頁及WhatsApp頻道。



## 颱風及暴雨警告之班組及活動安排

天氣情況	中心服務	室內進行的班組/活動		水上活動	戶外活動
		學童	成人		
<b>T1</b> 1號風球/ 雷暴警告	✓	✓	✓	✗	○
<b>L3</b> 3號風球	✓	○	○	✗	✗
<b>8</b> se 東南 8號風球或以上/ 極端天氣	✗	✗	✗	✗	✗
 黃色暴雨	✓	✓	✓	✗	○
 紅色暴雨	✓	✗	○	✗	✗
 黑色暴雨	未開放則停止開放， 已開放則繼續開放。	已開始則繼續進行， 未開始則取消/延期。		✗	✗

「✓」代表 活動／服務照常進行

「✗」代表 活動／服務取消、立即停止(延期與否，負責職員將個別通知活動參加者)

「○」代表 視乎情況而定

## 極端天氣、八號風球、 黑色暴雨及暴雨過後復課安排



活動安排 極端天氣/ 八號風球/黑色暴雨除下	上午班組及活動	下午班組及活動	晚上班組及活動
早上六時前	照常進行	照常進行	照常進行
早上十一時前	取消	照常進行	照常進行
下午三時前	取消	取消	照常進行

## 注意事項



- 有關取消／恢復班組及活動安排，以天文台宣布為準。
- 家長可以就子女本身安全自行決定參加與否。
- 當天文台宣布在未來數小時內懸掛八號或更高風球，或將會發出黑色暴雨警告訊號，中心之所有班組及活動將全部取消。當此情況下取消之各班組及活動，均不會獲補課或退款。
- 中心酌情處理一如天氣惡劣，負責同事與服務總監商討，決定當日活動取消或延期進行。
- 如對活動有任何查詢，請致電2386 6967與本中心職員聯絡。

# 活動花絮

## 和諧家庭同樂日 義賣活動



# 和諧家庭同樂日 嘉年華會



# 「頭腦精明」中醫及情緒健康講座



## 手工天然護膚品製作小組



## 手中線 心中情



## 正念·瑜伽·家點愛 系列課程



# 慈歷王之「創意藝術同樂日」



# 慈力王之「港島大冒險」



## 慈歷王之「糕手在人間」



## 洗面泡及潤手霜製作工作坊



## 綻放的平靜，花藝療愈憤怒管理小組



## 玩轉海洋親子日



# 2026年7-9月小組或活動

## 實體及網上報名日期

7月活動	8月活動	9月活動
報名日期：	報名日期：	報名日期：
2026年6月18日 (星期四)	2026年7月24日 (星期五)	2026年8月21日 (星期五)

## 實體報名活動

### 舞動新星 - 兒童舞蹈體驗小組

健康

該小組將帶領小朋友學習簡單的 K-pop 或其他舞種的片段，希望小朋友們可以在這個暑假表現舞動新星，齊齊展現舞動青春的活力。

日期：2026年7月8、15、22、29日(星期三)  
時間：上午 10:00-11:30  
地點：中心一樓活動室  
對象：4-12 歲兒童  
名額：8 人  
費用：全免  
負責社工：鄧欽文姑娘  
備註：1. 實體活動



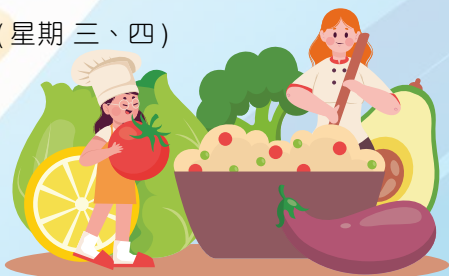
2. 四節課後將再商討時間拍攝成果視頻已做紀念。

### 夏日輕食廚房小組

健康

炎炎夏日或許會點燃我們內心的煩惱，胃口差，沒力氣，暴躁，亦或露出手臂上的贅肉感到沮喪？讓我們在夏日輕食廚房一同製作輕盈健康的飲食，給我們的身心靈都做一做“減負”。

日期：2026年7月15、16、22、23日(星期三、四)  
時間：上午 10:00-11:30  
地點：中心一樓家政室  
對象：18 歲或以上人士  
名額：8 人  
費用：全免  
負責社工：謝姝睿姑娘  
備註：實體活動



# 中醫義診暨健康推廣日 (合辦：香港健康協會)



日期：2026年7月19日(星期日)  
2026年8月16日(星期日)  
2026年9月20日(星期日)

時間：下午2:30-5:15

地點：本中心一樓

費用：免費

報名方式：中心報名

負責社工：趙銀菊姑娘、蔡天任先生或關藝寧姑娘

## 中醫義診

對象：獨居 / 雙老長者、癌症患者、傷殘人士、領取綜援 / 長者生活津貼 / 傷殘津貼 / 在職家庭津貼 / 學生資助計劃

內容：

- 中醫診脈處方 (受眾需自行配藥)
- 針灸
- 傷科痛症診療
- 經穴通衡理療、護理指導

名額：75人

備註：1. 必須先向本中心登記，額滿即止  
2. 實體活動



## 社區健康服務

對象：社區人士

內容：

- 頸肩肌筋勞損檢查
- 經穴通衡理療

名額：75人

備註：1. 必須先向本中心登記，額滿即止  
2. 實體活動

## Switch 親子運動會

聯繫

在這個炎熱的夏天，快來中心展開一場親子 switch 運動對抗賽吧。通過 switch 遊戲，體驗劍擊，羽毛球，保齡球，節奏遊戲等運動遊戲，讓我們一起期待究竟是家長隊獲得勝利還是小朋友隊拔得頭籌。

日期：2026年7月25日(星期六)  
時間：下午14:30-16:00  
地點：中心一樓活動室  
對象：6-12歲親子家庭  
對名額：4-6對親子  
費用：全免  
負責社工：鄧欽文姑娘  
備註：實體活動



## 人人有茶飲(9)

放鬆

1. 希望參加者能夠領略茶在中國文化位置。
2. 培養品茶習慣，對身心有益。

日期：2026年7月25日及8月1、8、15日(星期六)  
時間：上午11:00至下午12:30  
地點：本中心一樓家政室  
對象：喜歡飲茶及品茶的人  
對名額：15人  
費用：全免  
負責社工：蔡天任先生  
備註：1. 實體活動



2. 建議各位參加者帶備個人的茶杯方便品茶
3. 活動名額以先到先得額滿即止方式處理(額滿後被列入候補名單，待有參加者退出便會通知候補名單人士)

## 我的小小秘密花園 - 拼貼詩創作

表達

拼貼可以將不同的文字，圖畫放在一起，最後完成一個意想不到的作品。每個小朋友心中一定有不少的小秘密，而它們可能因為善表達而被隱藏，因為不被看見而被壓抑。拼貼活動將以秘密花園為主題，體驗拼貼詩歌及畫作。

日期：2026年7月27日(星期一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心會議室  
對象：6-12歲親子家庭  
對名額：4-6對親子  
費用：全免  
負責社工：鄧欽文姑娘  
備註：實體活動



## 舞動新星 - 兒童舞蹈體驗小組 2

表達

該小組將帶領小朋友學習簡單的 K-pop 或其他舞種的片段，希望小朋友們可以在這個暑假表現舞動新星，齊齊展現舞動青春的活力。

- 日期：2026 年 8 月 4、11、18、25 日 (星期二)
- 時間：下午 4:00-5:30
- 地點：中心一樓活動室
- 對象：4-12 歲兒童
- 名額：8 人
- 費用：全免
- 負責社工：鄧欽文姑娘
- 備註：1.：實體活動  
2.：四節課後將再商討時間拍攝成果視頻已做紀念



## 馬里奧車王爭霸賽

放鬆

賽車的激情永遠屬於炎熱的夏天，讓我們點燃熱情，開啟馬里奧車王角逐。通過積分賽對戰，讓我們一起期待車王的誕生。

- 日期：2026 年 8 月 13 日 (星期四)
- 時間：上午 10:30-11:30
- 地點：中心一樓活動室
- 對象：6-12 歲兒童
- 名額：10 人
- 費用：全免
- 負責社工：鄧欽文姑娘
- 備註：實體活動



## 動物城晚會 - 夏日祭典

聯繫

今夜是動物主題的夏日慶典，大家將會變成動物城的動物，學習簡單的歌舞之外，讓我們一起探索今夜動物城的秘密吧～

- 日期：2026 年 8 月 24 日 (星期一)
- 時間：晚上 6:00-8:00
- 地點：中心一樓活動室
- 對象：4-8 歲親子家庭
- 名額：6 對親子
- 費用：全免
- 負責社工：鄧欽文姑娘
- 備註：1.：實體活動  
2.：希望每個報名家庭可以準備動物主題的小食以作分享



## 當情緒叩門時：焦慮情緒工作坊

表達

工作坊帶你認識焦慮情緒的成因，症狀及其治療方法等等，並透過個案分析探索思想陷阱，學習如何透過五常法舒緩焦慮情緒，提升情緒抗逆力。

日期：2026年9月16日（星期三）  
時間：上午10:00-11:30  
地點：中心一樓活動室  
對象：18歲或以上人士  
名額：10人  
費用：全免（每位參加者將獲得一份禮物包）  
負責社工：凌秀密姑娘  
備註：實體活動

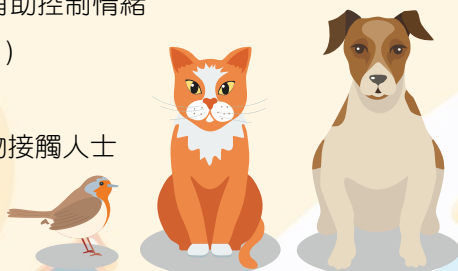


## 親親動物醫生 -2026

放鬆

1. 透過與動物醫生接觸，學懂尊重動物生命。
2. 透過與動物醫生接觸，緩減壓力和有助控制情緒

日期：2026年9月19日（星期六）  
時間：下午2:30-5:00  
地點：本中心一樓活動室  
對象：兒童和家長及有興趣和動物接觸人士  
名額：30人  
費用：全免  
負責社工：蔡天任先生  
備註：1. 實體活動  
2. 本活動是與樂康社會服務聯會合辦，活動當日除了介紹動物權益，可以親身接觸動物醫生，嘗試帶領動物醫生散步。



## 全腦情緒教養小組——輕鬆有效和孩子相處之道

聯繫

小朋友扭解，點都唔得？想教育幾句，孩子就駁嘴，點講都唔聽？本小組將介紹全腦情緒教養法，讓家長更能理解孩子，並能幫助孩子調節情緒，學識自律自主，做和諧快樂一家人。

日期：2026年9月23、30日及10月7、14日（星期三）  
時間：上午10:00-11:30  
地點：中心一樓家政室  
對象：12歲或以下孩子的家長  
名額：10人  
費用：全免  
負責社工：夏一紅姑娘  
備註：實體活動



## 網上報名活動

### 洗髮水及護髮素製作工作坊

放鬆

內容：透過學習製作含有天然精油的洗髮水及護髮素，從而放鬆心情及減壓。

日期：2026年7月2日(星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心一樓家政室

對象：有興趣人士

名額：8人

費用：全免

負責社工：鄧青雲姑娘

備註：1. 實體活動

2. 參加者可獲自家製作的洗髮水及護髮素 (30ml)



網上報名  
QR code

### 輕鬆手作天然面部護膚品小組

放鬆

內容：在繁忙的生活步伐中，大家都需要一個能放鬆身心的喘息空間。是次小組透過學習製作含有天然精油的天然護膚品，從而放鬆心情及減壓。製作的天然護膚品包括爽膚水、卸妝水、卸妝油、眼霜、補濕精華、精華露、日霜和晚霜。活動內容既能滋潤肌膚，又能調適心情，讓參加者的身心都獲得滋養與放鬆。(本小組製作的護膚品為新配方，與之前的小組不同。)

日期：2026年7月3、6、7、8日(星期一、二、三、五)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心一樓家政室

對象：有興趣人士

名額：8人

費用：全免

負責社工：鄧青雲姑娘

備註：1. 實體活動

2. 參加者可獲自家製作的8款護膚品 (20ml)



網上報名  
QR code

## 匹克球小將訓練班

健康

暑假到啦～如果係屋企悶悶地嘅話，不如同我哋一齊學習匹克球啦！今次請到匹克球教練帶領訓練班，包括教授揮拍同發球技巧，仲會有實戰練習添。想成為運動小將嘅你，千萬不要錯過呀！

日期：2026年7月16、17、23及24日（星期四及五）  
時間：下午2:30-4:30  
地點：中心一樓活動室  
對象：6-12歲兒童  
名額：12人  
費用：全免  
負責社工：鄧霈蔚姑娘  
備註：實體活動



網上報名  
QR code

## 輕輕鬆鬆園藝小組

放鬆

花草樹木是日常常見，當停下來留意多些，照顧一下園藝植物，會有不同的感受及心情。小組讓參加者提供多些機會接觸及照顧花草樹木，將平時的煩擾暫放一旁，放鬆心情。

日期：2026年7月21、23、28、30日（星期二、四）  
時間：上午10:30-11:30  
地點：中心一樓活動室  
對象：區內有興趣人士  
名額：6人  
費用：全免  
負責社工：譚枝妍姑娘  
備註：實體活動



網上報名  
QR code

## 「圓創坊」親子彩繪及香薰治療活動

聯繫

透過彩繪及繪畫活動，讓家長及學童發揮創意空間，並增加親子互動及彼此欣賞。此外，以香薰治療活動，學習以放鬆為主的芳香配方，把芳療融入生活，學習芳療基本知識，增加互動及親子關係。

日期：2026年8月1、8、15、22日（星期六）  
時間：上午10:00-11:30  
地點：中心一樓活動室  
對象：升小一至小六學童及其家長  
名額：10對親子  
費用：全免  
負責社工：郭文緯先生  
備註：實體活動



網上報名  
QR code

探索

## 情緒探險家 - 兒童手工小組

每個小朋友心中都有唔同嘅「情緒小精靈」，有啲係閃亮亮的快樂，有啲係灰濛濛的憂愁。社工將透過不同的藝術形式，讓小朋友能覺察自己的身體感受和情緒，學習表達自己

日期：2026年8月4、5、11及12日(星期二及三)  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：中心一樓活動室  
 對象：6-9歲兒童  
 名額：6人  
 費用：全免  
 負責社工：鄧霈蔚姑娘  
 備註：實體活動



網上報名  
QR code

## 小小科學探索家

探索

點解洗潔精可以吹出大泡泡？點解醋和蘇打粉碰在一起會「噴發」？科學唔單止係書本上的公式，而係充滿驚奇的冒險！邀請好奇心爆棚的小朋友們，化身為「小小科學家」，製作各種好玩又刺激的科學實驗，一齊探索無盡的發現！

日期：2026年8月6、7、13及14日(星期四及五)  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：中心一樓活動室  
 對象：6-12歲兒童  
 名額：6人  
 費用：全免  
 負責社工：鄧霈蔚姑娘  
 備註：實體活動



網上報名  
QR code

## 親子廚房

聯繫

親子一起動手製作不同美食，開心共渡暑假！  
 透過親子一起在廚房裡互相合作及欣賞，培養默契與更深的親子關係！

日期：2026年8月6、13、20、27日(星期四)  
 時間：下午2:15 - 4:15  
 地點：中心一樓家政室  
 對象：6-12歲兒童及其家長  
 名額：5個家庭(未曾參加過此小組及居住深水埗區家庭優先)  
 費用：全免  
 負責社工：何樂宜姑娘  
 備註：實體活動



網上報名  
QR code

## 奶油膠 DIY：創意收納盒

屋企啲小飾物周圍擺？不如一齊來參加「奶油膠 DIY」活動，親手整一個又靚又實用嘅收納盒啦！

日期：2026年9月4日（星期五）  
時間：下午4:30-5:30  
形式：觀看 Youtube 視頻  
對象：3-12歲兒童（3-5歲幼兒須家長陪同製作）  
名額：12人  
費用：全免  
負責社工：鄧霈蔚姑娘  
備註：網上活動

探索



網上報名  
QR code



## 兒童表達藝術治療活動

透過藝術治療活動，如團體戲劇、集體創作、遊戲等，探索及迎接新體驗，培養自我表達能力。

日期：2026年9月5、12、19及10月3日（星期六）  
時間：上午10:30-中午12:00  
地點：中心一樓活動室  
對象：7-11歲學童及其家長  
名額：10對親子  
費用：全免  
負責社工：郭文緯先生  
備註：1.：實體活動

探索



網上報名  
QR code

2.：由歐洲研究院表達藝術治療碩士學生主持藝術治療 / 活動；同場設「家長休閒空間」，歡迎留步欣賞親子溝通實況劇。



## 「擁抱靜觀」親子遊樂園 2026

放鬆

在教養育孩子時父母會因為種種的壓力，把養育孩子的豐富過程變成機械化的管理以及作出自動化的反應，而體會不到快樂和成就感，更產生很多的照顧壓力，也忽略了孩子的情緒及感受。靜觀是一個有效的方法幫助家長及其孩子將注意力集中在此時此空間，學會在負面情緒出現時叫停，培養對自己和孩子的同理心，提升親子關係。

是次小組是親子平行小組，以共同學習常用的靜觀練習（例如：靜觀呼吸、身體素描等）。

日期：2026年9月4、11及18日（星期五）【第一至三節：小組】

2026年9月19日（星期六）【第四節：靜觀實習活動】

時間：下午4:30-6:00【第一至三節】

上午10:00- 中午12:00【第四節】

地點：中心一樓活動室【第一至三節】

香港故宮文化博物館【第四節】

對象：育有6-12歲兒童的親子

名額：6對親子

費用：全免

負責社工：譚枝妍姑娘（家長組）/  
侯剛健先生（猴子叔叔）（孩子組）

備註：實體活動



網上報名  
QR code

# 募招中心義工

我們誠意邀請您

招募對象：希望服務社區的人士

服務內容：多元化義工訓練及服務

查詢及報名：如果您有興趣成為中心義工，  
或想進一步了解義工服務，歡迎辦公時間內  
致電2386 6967查詢 或 親自前往中心

加入中心義工行列

