



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10-12月

中心「服務通訊」將以電子版形式發放，詳情請參閱第二及三頁。

實體及網上報名日期

10月

2026年9月25日（星期五）

11月

2026年10月23日（星期五）

12月

2026年11月20日（星期五）

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 3281
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」已由2026年10月起主力以電子版形成發放予大家。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10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

放鬆一刻 (Relaxation)

這一期中心分享3個練習可以減壓，令自己可以感到放鬆舒解，實在地生活。包括靜觀、吸哈功及平甩功。

靜觀

靜觀不是一個新的概念，古代已有宗教推行其練習，透過五官(眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體及意念)的覺察，讓修習者體現到當下的存在。麥穎思教授 (2018:4) 指出練習靜觀過程，“漸更清晰地活在當下，更有智慧地與自己、他人及至天地萬物共存。”靜觀能令人情緒寧靜、思潮平服，發揮了身心平衡的果效。除此之外，又使血氣調和，神經系統鬆懈，體內各部份功能恢復正常作用，所以能將疲勞導致的各種疾病連根拔除 (蔣, 2009)。

我們可以由生活開始，每天花短短的數分鐘乃至三十分鐘，是一段屬於關心自我，與自我連繫，體驗靜觀練習的時光。如有充足時間，可以進行體掃描練習，感受光由腳板起，續步掃描至腹部、上身、雙手、頭部，續步掃描身體每一部份，覺察身體每一部份的感覺 (溫度、痕癢、酸軟、痛、涼快、跳動、疲累……或者無感覺)。有時覺察時會分心到其它念頭上，我們只要察覺後，回到身體掃描練習便可，不必責備自己，而是自我與身體連繫，關懷自我。若只有數分鐘，也可以做覺察呼吸練習，覺察當下的呼吸，平靜自我。

覺察呼吸 (引自Jon Kabat-Zinn, 2013: 108-109)

1. 持續練習覺察呼吸，上半身採取一種舒適莊重的坐姿，每天至少一次，每次至少十分鐘。
2. 每當發現這顆心飄離呼吸，稍微看一下盤據心頭是什麼。然後不管那是什麼，就讓它如其所是地存在。之後再將注意力導回呼吸，在腹部覺察呼吸。
3. 每次試著多增加一點時間，直到你可以一次坐上三十分鐘或更久。請記住，真正處於當下是沒有時間的，因此時鐘的時間並不重要，重要的是你願意盡可能讓自己專注，一秒接著一秒、一個呼吸接著一個呼吸地讓自己乘著呼吸的波浪。

吸哈功

這主要透過呼吸來調整情緒。根據中醫理論，通過發聲能增強臟腑功能，調節情志，養生防病。這功是要求深吸氣後，發出以下其中一字，哈、嘻、呵或舒，發音規則來輕輕發，然後用力將氣吐盡，發聲時間越長越好。上表指出四種聲音產生的作用及相關的內臟。

音	作用	臟腑
哈	哈哈笑、開懷	心
嘻	去煩、開胃	脾
呵	散滯、舒暢、舒解	肺
舒	下氣、明目	肝

吸哈功可以練習，尤其是嘻、呵，從而令自己能去煩惱、開胃及散滯、舒暢、舒解。(Chan, Fan & Leung 2009)。

平甩功

平甩功可以令自己專注呼吸及動作，同時氣血在體內經脈中暢通流動，扶正去邪(Chan, Fan & Leung 2009)。在開始前飲溫水，開始時雙腳與肩同寬，平行站立放輕鬆，呼吸均勻；然後雙手舉至胸前，掌心朝下與地面平行；雙手前後自然擺動/甩動；甩到第五下時，微微屈膝，彈兩下，重覆以上重作數分鐘以上。視乎自己時間及身體狀況，每次試著多增加一點時間，完成後再飲溫水補充水份。

大家不妨在生活中，抽些時間，嘗試進行以上練習，照顧好自己身心。請大家留意本中心未來仍會舉辦靜觀減壓活動，有興趣可以參加。

參考資料：

- Chan, L.W.C., Lee, M.Y., Ng, S.M. & Leung P.Y.P. (2009) Integrative Body-Mind-Spirit Social work, USA: Oxford University Press.
- Jon Kabat-Zinn (2013) Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Full Catastrophe Living). Yeren Publisher. (In Chinese)
- 陳麗雲 樊富 梁佩如 (2009)。《身心靈全人健康模式—中國文化與團心理輔導》，中國：中國輕工業出版社。
- 蔣維喬(2009)。《因是子——靜坐養生法》，中國：中國長安出版社。
- 香港心理學會臨床心理學組(2018)靜觀——觀心・知心・療心。香港：知版社。

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

鄧霈蔚女士
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		
T1 1號風球/ 雷暴警告	✓	✓	✓	✗	○
L3 3號風球	✓	○	○	✗	✗
8 8號風球或以上/ SE 東南 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。

慶祝中華人民共和國 成立 77 周年 有獎問答遊戲

攜手同行七十七載・同心共築祖國情



歷史的長河奔流不息，光輝的足跡催人奮進。為慶祝中華人民共和國成立 77 周年的偉大日子，本中心舉行「慶祝中華人民共和國成立 77 周年有獎問答遊戲」，與社區人士一同慶祝，並共同祝願祖國繁榮昌盛、國泰民安！

遊戲詳情：

日期：2026 年 9 月 28 日（星期一）至
10 月 16 日（星期五）

對象：社區人士

形式：中心開放時間內，親臨本中心，回答有關【慶祝中華人民共和國成立 77 周年】問題，即可獲贈小禮物一份，禮物先到先得，送完即止！

注意事項：

每位參加者只限參與一次。

香港國際社會服務社保留對本次活動的最終解釋權。

如有查詢，歡迎致電 2386-6967 與楊先生聯絡。



社區深度求索： 福榮街

福榮街是一條極具特色的街道，橫跨長沙灣與深水埗。整條街由長沙灣元州邨起，一直向東南方延伸，最終止於石硤尾街（靠近太子與大埔道交界）。福榮街沿途隨著區域轉變，展現出多種風貌。

深水埗福榮街俗稱「玩具街」，是香港著名的特色購物街。南昌街至北河街段有超過30間玩具店，售賣各式模型、卡通玩具、派對品物及節日裝飾等。每逢不同節日前，全街掛滿應節飾物，非常有特色！



福榮街也是出名的「街坊美食天堂」，多間榮獲米芝蓮推介的老字號與街頭小食，如車仔麵、粉麵店、即食點心、鑊氣小炒等，絕對是美食愛好者不能錯過的尋味寶地。



除了購物，也可以漫步福榮街，一店一鋪，都是一部活生生的香港民間歷史書。福榮街兩旁保留了不少上世紀的唐樓建築。這種「下鋪上居」的空間結構，孕育了獨特的社區文化。





Pancake 聖誕樹



噢 聖誕節托它歸家 放系廳度閃閃吓
噢 聖誕節托它歸家 放系廳度幾靚㗎

但係屋企位置有限，真係擺唔到聖誕樹囉…

咁試下跟以下步驟，同屋企人一齊動手做一棵 Pancake 聖誕樹，共度快樂時光！



材料：

Pancake 粉	150g
抹茶粉	5-10g
雞蛋	1 隻
牛奶	200ml
士多啤梨	適量
藍莓	適量
淡忌廉	200g
幼砂糖	15-20g

Pancake 聖誕樹做法：

1. Pancake 粉混合蛋及奶，再篩入抹茶粉，拌勻。
2. 用平底鑊，開細火煎成不同大小 Pancake，備用。
3. 淡忌廉加糖打發，放入擠花袋備用。大家亦可以買支裝即用忌廉，不用自己打發。
4. 開始組裝，先放最大塊 Pancake，擠上忌廉，放水果如此類推。
5. 最頂層擠上忌廉後再放一粒士多啤梨做聖誕樹頂，如想有飄雪效果，可以從頂部篩入糖霜。

參考資料：<https://ufood.com.hk/recipe/detail/20003205>

2026年10-12月小組或活動

實體及網上報名日期

10月活動	11月活動	12月活動
報名日期：	報名日期：	報名日期：
2026年9月25日 (星期五)	2026年10月23日 (星期五)	2026年11月20日 (星期五)

實體報名活動

皮革「首」作

手工製作皮革零錢包及咕套，首次體驗皮革手作樂趣，放鬆情緒。

放鬆

日期：2026年10月14、16、21及23日(逢星期三、五)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：中心一樓活動室
對象：18歲或以上社區人士
(從未參加本中心皮革小組或活動)
名額：8人
費用：免費
負責社工：趙銀菊姑娘
備註：實體活動

中醫義診暨健康推廣日 (合辦：香港健康協會)

健康



日期：2026年10月25日(星期日)
2026年11月22日(星期日)
2026年12月13日(星期日)
時間：下午2:30-5:00
地點：中心一樓
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
名額：75人
費用：免費
負責社工：何樂宜姑娘、趙銀菊姑娘 或 蔡天任先生
備註：1. 必須先向本中心登記，額滿即止。
2. 實體活動

中醫義診

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



社區健康服務

內容：

- 頸肩肌筋勞損檢查
- 經穴通衡理療



網上報名活動

★ 多彩生活 正向情緒小組

活動介紹：透過學習「認知行為治療」的技巧，了解負面想法對自己身心及家庭的影響，重新建立正向思維，從而紓解壓力，改善情緒。

日期：2026年10月6日、9日、13日、16日、20日、23日、27日、30日（逢星期二、五）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心一樓活動室

對象：婦女

名額：6 - 8人

費用：免費

負責社工：凌秀密姑娘、高上婷姑娘

備註：實體活動

自見刊日起可報名。

參加者每一節都將會獲得精美禮物一份。

探索



網上報名
QR code



「同你講心」精神健康由心開始

放鬆

活動介紹：透過專題及工作坊，如調製香薰按摩油以放鬆心情；以穴位按摩關注心肺運作；協助照顧者面對親職，並增強抗禦能力。另外，認識兒童／青少年精神健康及社區支援。

日期：2026年10月9、16、23、30日（星期五）

時間：上午10:00 - 11:45

地點：中心一樓活動室

對象：本區家長

名額：10人

費用：免費

負責社工：郭文緯先生

備註：實體活動



網上報名
QR code

「耆」樂融融：玩樂零距離

探索

活動介紹：誰說長者生活只有飲茶和耍太極？其實他們的活力與好奇心滿滿，只等待一個被燃點的機會！

這個小組會帶領長者試玩不同的新體驗，包括新興桌上遊戲、活用AI好幫手、潮玩爆旋陀螺、到貓 CAFE 親親貓咪，一起玩轉潮流。

日期：2026年10月21日、28日、11月4日及11日（星期三）

時間：第一至第三節：上午10:00 - 11:30

第四節：中午12:00 - 下午2:00

地點：第一至第三節：中心一樓活動室，第四節：荔枝角 URBAN CAFE

對象：60歲或以上長者（深水埗區居民優先）

名額：8人

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

做彼此的避風港——伴侶關係增潤小組

聯繫

活動介紹：關係穩定，但總有磕磕碰碰，“總好似有啲野差啲”？又或者想彼此更加親近？

歡迎來到這個伴侶關係增潤小組，理解伴侶深層的情緒和依附需要，學會處理關係中的衝突，體驗關係靠近帶來的感動，鞏固安全的依附連結。

日期：2026年11月6日、13日、20日及27日（星期五）

以及一次重聚活動，日期待與參加者商定。

時間：晚上7:30 - 9:00 (7:15 開始閑談時間)

地點：中心一樓會議室

對象：成人，關係穩定並希望增進關係的伴侶

名額：6對

費用：全免

負責社工：夏一紅姑娘

備註：1. 實體活動

2. 伴侶需一起全程出席。

3. 由社工評估確認最終參加者。



網上報名
QR code



療癒油畫棒小組

我的時間

活動介紹：想用色彩療癒身心？本小組將帶您零基礎體驗油畫棒的獨特魅力！透過簡易的疊色與刮畫技巧，輕鬆繪出立體質感畫作。在輕鬆紓壓的氛圍中探索藝術，釋放創意與壓力。無需經驗，歡迎一同開啟這趟繽紛的色彩之旅！

日期：2026年10月8日、9日、15日及16日（逢星期四、五）

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：中心一樓活動室及家政室

對象：18歲或以上人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：謝妹睿姑娘

備註：1. 實體活動

2. 從未參加過油畫棒小組的人士優先。



網上報名
QR code

進階油畫棒小組

我的時間

活動介紹：本工作坊將帶您體驗一些油畫棒繪畫的技巧，包括混色、打造層次和細節刻畫，解鎖富有立體與肌理的繪畫創作！

日期：2026年10月22日（星期四）

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：中心一樓家政室

對象：18歲或以上人士

名額：8人

費用：免費

負責社工：謝妹睿姑娘

備註：1. 實體活動

2. 參加過油畫棒小組的人士優先。

（圖片只提供參考）



網上報名
QR code

進階油畫棒體驗工作坊 2

活動介紹：本工作坊將帶您體驗一些油畫棒繪畫的技巧，包括混色、打造層次和細節刻畫，解鎖富有立體與肌理的繪畫創作！

日期：2026 年 10 月 23 日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：中心一樓家政室

對象：18 歲或以上人士

名額：8 人

費用：免費

負責社工：謝妹睿姑娘

備註：1. 實體活動

2. 參加過油畫棒小組的人士優先。

3. 本次工作坊的內容與進階油畫棒體驗工作坊 1 的內容不同，歡迎參加過工作坊 1 的人士再次體驗，唯所涵蓋的技巧有所重疊。



網上報名
QR code

慢活・心呼吸

放鬆

活動介紹：透過製作擴香石及體驗頤鉢聲療活動，體驗手作的樂趣之餘，亦能讓小朋友在輕鬆的氣氛中達至身心靈放鬆。

日期：2026 年 10 月 24 日 (星期六)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心一樓活動室

對象：6 - 12 歲兒童及其家長

名額：5 個家庭

費用：免費

負責社工：鄧需蔚姑娘

備註：實體活動



網上報名
QR code



「深」觸我心 - 紙膠帶拼貼工作坊

表達

活動介紹：深水埗，一個充滿人情味與時代足印的社區。你對這裡有著怎樣的記憶？是老店招牌、唐樓窗框，還是街坊鄰里那份情？本工作坊邀請您放慢腳步，回味與深水埗的點滴情懷。透過色彩繽紛的紙膠帶，發揮無限創意，將區內的人、事、物、情一幕幕拼貼於畫紙之上，用藝術留住屬於你我的社區故事。

日期：2026年11月20日（星期五）

時間：上午9:30 - 中午12:30

地點：中心一樓活動室

對象：18歲或以上深水埗區居民

名額：15人

費用：全免

負責社工：何樂宜姑娘

備註：1. 實體活動
2. 參加者可以完成一幅14cm x 9cm 紙膠帶拼貼作品（連相框）。



網上報名
QR code

「靜觀花藝」感恩起舞

探索

活動介紹：靜觀讓人在忙碌生活中稍息；花藝設計引發無盡創意；感恩有平安豁達安然生活，並盡情樂在花藝起舞間。

日期：2026年11月28日（星期六）

時間：上午10:45 - 中午12:00

地點：中心一樓活動室

對象：本區家長

名額：8人

費用：免費

負責社工：郭文緯先生

備註：1. 實體活動
2. 由靜觀導師協助，指導花藝設計及靜觀練習。



網上報名
QR code



前面有樂 2026

探索

活動介紹：小組引用正向心理學 PERMA 元素，透過講解、討論及體驗活動重新調整自己的生活態度，提升快樂感和幸福感。

日期：2026 年 12 月 4 及 11 日 及 2027 年 1 月 8 及 15 日 (星期五)

時間：下午 7:30 - 9:00

地點：中心一樓活動室

對象：18 歲或以上人士

名額：6 - 10 人

費用：全免

負責社工：侯剛健先生

備註：實體活動



網上報名
QR code

D. I. Y 聖誕樹工作坊

聯繫

活動介紹：無論是新手或手作達人，都能發揮創意，製作獨一無二的聖誕樹，感受濃濃的節日氣氛。

日期：2026 年 12 月 12 日 (星期六)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：觀看 YouTube 視頻

對象：6 - 12 歲兒童及其家長

名額：5 個家庭

費用：免費

負責社工：鄧霈蔚姑娘

備註：網上活動、參加者需於活動前到中心取材料包。



網上報名
QR code

家務指導服務

本中心設有家務指導服務，旨在協助有需要的個人 / 家庭掌握及發展自我照顧、處理家務及照顧其他家庭成員的基本技能。

服務目標

家務指導服務是一項支援性的服務，旨在透過有系統的訓練計劃，教授服務對象在個人照顧、處理家務及照顧其他家庭成員的基本技能，以便輔助個案工作的介入，發展和加強服務對象獨立生活的能力。

服務對象

正接受個案服務及居住在本中心服務範圍的個人或家庭，並有以下的服務需要：

- 不熟習料理家務或照顧幼兒的家長
- 因身體或精神健康問題而未能應付家務，照顧幼兒的家長/人士
- 因家庭曾經歷或正處於困境而接替料理家務或照顧幼兒的家庭成員
- 社工認為基於不同原因而需要這項服務的個人或家庭

服務形式

a) 個人照顧技巧訓練：

教授及指導個人在飲食、衣著、煮食、洗濯、清潔等方面的技巧。

b) 家庭照顧技巧訓練：

教授及指導安排家務及處理整個家庭在煮食、洗濯及清潔等方面的持家技巧。

c) 孩童照顧技巧訓練

教授及指導兒童的各項生活照顧、家居活動安排、安全等技巧。

申請服務

經社工評估及轉介

退出服務

- 完成訓練計劃，工作目標達成。
- 服務使用者也可於任何階段要求退出服務。

服務收費

費用全免

如對服務有任何查詢，歡迎致電中心電話2386 6967與職員聯絡。

優秀義工： 默默耕耘的德哥

德哥原本從事技工工作，有穩定收入，因失業陷入經濟困境，同時間健康狀況轉差，生活壓力巨大。然而，德哥從未被逆境擊倒，秉持「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」的信念，以積極樂觀的態度面對挑戰。德哥積極參與中心的小組活動，他在正念活動中，透過「覺察」和「轉化」，培養心理彈性和應對壓力。他也發揮助人自助的精神，擔任本中心義工，用自身經歷來幫助同路人走出情緒幽谷。經歷困境以後，德哥憑自身努力，找到電工工作，重建積極人生。

德哥的故事激勵人心，他不僅成功克服個人困境，還以義工身份為社區作出貢獻。他的樂觀與堅毅感染身邊人，鼓勵更多人以感恩與希望面對生活挑戰。他積極參與義工服務，傳遞正能量。



小組及活動花絮

小小科學探索家



匹克球小將訓練班



中醫義診暨健康推廣日



洗髮水及護髮素製作工作坊

情緒探索家 - 兒童手工小組



舞動新星 - 兒童舞蹈體驗小組



輕鬆手作天然面部護膚品小組





香港國際社會服務社
深水埗(南)綜合家庭服務中心

STAMP

郵票

寄



中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早上9:00 - 中午1:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午2:00 - 下午5:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
晚上5:00 - 晚上8:00	☺	✕	✕	✕	✕	✕

☺=開放時間

✕=中心休息，另星期日及公眾假期中心休息。



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER ORGANIZATION

出版數量：2,000本 (2026年9月)
督印人：湛國榮先生