



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

2025年7-9月



7月活動報名日期：2025年6月20日（星期五）

8月活動報名日期：2025年7月18日（星期五）

9月活動報名日期：2025年8月22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 3231

電郵：sspsifsc@isshk.org

網址：www.isshk.org



中心Facebook網頁

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，哪怕只有短短一刻，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。

本中心於新財政年度(2025-2026)，重點以「健康Body Health」，「放鬆Relaxation」，「利他Altruism」推行家庭教育及活動，密切留意。

我們以擁抱的英文Embrace尋找靈感，設計了「擁抱一刻」的七個元素包括：



放鬆練習~ 身體掃描



做身體掃描練習嘅時候，我哋將注意力放响內在嘅感覺。細心留意自己此時此刻身心嘅狀況。經常練習，可以幫助我哋增加對身體狀況嘅覺察能力。依家，搵一個舒適而唔受干擾嘅地方，熄咗手提電話。雙手可以好輕鬆咁放起身體兩旁，雙腳平放踏地。如果你喜歡嘅話，可以合理雙眼，令自己集中一啲。

將注意力放响你嘅身體，留意你嘅呼吸。慢慢咁做幾吓深呼吸，吸氣…呼氣…吸氣…呼氣…

當你慢慢深深咁吸一口氣，會將更多嘅氧氣帶入你嘅身體；當你慢慢呼氣嘅時候，就讓自己感覺放鬆…放…鬆…

依家，將注意力放响你嘅腳趾，感覺一下佢哋係溫暖、涼快、濕潤，抑或係焗促？俾腳趾放…鬆…

然後，將注意力移去腳底，感受一下腳底同地板接觸嘅感覺。感覺腳底所負嘅重量、壓力、肌肉細微嘅顫動、皮膚溫暖或者係涼快嘅感覺。無論你留意到有啲乜嘢特別嘅感覺，又或者無乜特別嘅感覺，只需要去察覺、接納呢一刻嘅感覺，俾呢啲感覺自然咁出現，自然咁存在，又或者自然咁消失。

然後，將注意力放响你嘅小腿，感覺一下小腿肌肉嘅壓力、細微嘅顫動、小腿後面肌肉疲勞或者係輕鬆嘅感覺。將小腿肌肉放…鬆…

將注意力慢慢往上移到你嘅膝頭、大腿、臀部…

再將注意力繼續慢慢往上移到你嘅背脊。留意一下背部嘅肌肉，肌肉有無拉緊、疲勞、冤痛嘅感覺？將佢哋放…鬆…

將注意力移到你嘅胃部。如果你覺得胃部有緊張、拉扯，就將佢哋放…鬆…將注意力移到你嘅胸膛，繼續慢慢咁吸氣…呼氣…吸氣…呼氣…

將注意力慢慢移到你嘅膊頭、手臂、雙手。感覺雙手嘅壓力、溫度、震動…試下將對手嘅肌肉軟化、放鬆。

將注意力由雙手移番去你嘅手臂、膊頭，放鬆一下你嘅膊頭。

然後，將注意力移去你條頸、喉嚨。留意呼吸嘅時候，你喉嚨嘅感覺。放鬆你下巴嘅肌肉，放鬆你塊面兩邊嘅肌肉，放鬆額頭嘅肌肉。

將注意力放响你嘅頭上，感覺頭上皮膚嘅拉緊、溫暖、又或者係涼快嘅感覺。放鬆你頭部嘅肌肉。

集中精神去留意你整個身體，再慢慢吸氣…呼氣…吸氣…吸氣…呼氣…

當你準備好，就可以慢慢咁張開你嘅眼睛，完成身體掃描練習。

文章來源：衛生署學生健康服務

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/eh_tips/txt_video_body_scanning.html

家庭支援計劃快訊

「家庭支援計劃」主要以外展形式接觸那些獲確認為極有需要支援，但又不願意接受服務或者不知如何求助人士。本計劃有賴一班熱心的「關懷大使」協助，組織成社區照顧及支援網絡。

你自己、家人或鄰居是否：

- ☐ 情緒低落及／或不穩定
- ☐ 怪責自己，甚至憎恨自己
- ☐ 不喜歡外出，害怕或拒絕與人交談
- ☐ 有個人及／或家庭問題困擾，想向人傾訴但求助無門

若發現自己、家人或鄰居等人士在過去半年內出現有以上徵狀，
歡迎您致電2386 6967或在辦公時間內親臨本中心查詢。

我們願意協助您！

關懷大使大募集

我們歡迎各位登記成為關懷大使，詳情請聯絡本計劃同工。已登記關懷大使，每年度須主動接觸服務對象，協助連結本綜合家庭服務或各項社區支援服務，否則其登記將於下一年度註銷。

申請人需符合下列條件方可登記成為關懷大使：

- 曾經歷類似困難的服務使用者／前使用者或對於本綜合家庭服務中心的介入及支援服務有正面經驗。
- 願意主動接觸服務對象，協助連結本綜合家庭服務中心服務或各項社區支援服務。



「嗚！嗚·哇·哇·嗚哇」 卡通曲奇親子製作班



穿針引線



中醫義診暨健康推廣日



參觀中央郵政中心



REDMI NOTE 13 PRO 5G



REDMI 13 PRO 5G



手中線 心中情活動



慈歷王之魔術至尊同樂日

服務社
服務中心
Kong Branch
ity Service Centre
2385-692

International
Social Service

connected

Love group

香港國際社會服務社

深水埗(南)綜合家庭服務中心

International Social Service Hong Kong Branch
Sham Shui Po (South) Integrated Family Service Centre



慈歷王之糕手在人間



和諧家庭同樂日

服務社
庭服務中心
Hong Kong Branch
Family Service Centre
2388 0067

二手玩具及書籍捐贈



攤位



義賣



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

曾堯棠先生
Mr. TSANG Yiu Tong

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. KOUSAR Safina

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

謝姝睿女士
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

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。

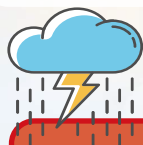


颱風及暴雨警告之班組及活動安排

天氣情況	中心服務	室內進行之班組／活動		水上活動	戶外活動
		學童	成人		
T1 1號風球／雷暴警告	✓	✓	✓	✗	視乎情況而定
13 3號風球	✓	✓	✓	✗	✗
8 8號風球或以上 SE 東南	✗	✗	✗	✗	✗
 黃色暴雨	✓	✓	✓	✗	視乎情況而定
 紅色暴雨	✓	✗	✓	✗	✗
 黑色暴雨	✗	✗	✗	✗	✗

✓ = 活動／服務照常進行

✗ = 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）



颱風及暴雨過後安排

安排 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——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。

2025年7-9月小組或活動

實體報名活動

7月活動報名日期：2025年6月20日

8月活動報名日期：2025年7月18日

9月活動報名日期：2025年8月22日



Express
表達

小手變大廚

透過有趣的烹飪活動，讓小朋友在歡樂中學習、合作，成為更獨立、更自信的自己！

日期	:	2025年7月9、11、16、18*、23及25日(逢星期三、五)
時間	:	下午2:30 - 4:00
地點	:	中心一樓家政室
對象	:	6-12歲兒童
名額	:	8人
費用	:	全免
負責社工	:	錢慧珊姑娘(實習社工)
備註	:	1.實體活動 2.自備圍裙及餐盒放食物 *3. 7月18日的時間改為上午10:30至中午12:00



Body Health
健康

人人有茶飲(8)

1. 品茶是與中國文化密不可分。當中包括選茶、擇水、預備茶具、烹茶和品飲。坊間有不少研究指出，茶葉內的多種礦物質皆對身體及養神有莫大裨益。
2. 希望組員 能夠領略茶在中國文化位置。
3. 培養品茶習慣，對身心有益。

日期	:	2025年7月19、26日，8月2、9日(星期六)
時間	:	上午11:00至下午12:30
地點	:	中心一樓家政室
對象	:	喜歡飲茶的人
名額	:	10人
費用	:	全免
負責社工	:	蔡天任先生
備註	:	實體活動



中醫義診暨健康堆膚日

(合辦：香港健康協會)

日期：7月27日(星期日)

8月24日(星期日)

9月28日(星期日)

時間：下午2:30-5:15

地點：本中心一樓

費用：全免

負責社工：趙銀菊姑娘、蔡天任先生或侯剛健先生



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：• 頸肩肌肉勞損檢查
• 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

親子甜心廚房

透過製作甜品，孩子與家長一同合作、彼此學習與欣賞，
在歡笑與香氣中增進感情，留下珍貴的共同回憶。

日期：2025年8月1日、8日、15日及22日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

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

費用：全免

負責社工：何樂宜姑娘

備註：實體活動



正念・瑜伽・家點愛——系列課程

正念與瑜伽密不可分，練習正念瑜伽能夠有效提升個人身心靈狀態，並和內在自我、外在世界更好地相處。是次課程由認證導師帶領參加者體驗正念瑜伽完整八週課程及日營活動。

*去年課程參加者表示身心狀態改善明顯，本次課程有研究者同步進行有效性實證研究，參加者需全程參加並匿名參與各1小時的前後測。

Body Health
健康

- 日期：**簡介會：2025年9月12日（星期五）（A、B班全體參加）
八週課程A班：9月29日、10月6、13、20日、
11月3、10、17、24日（星期一）
八週課程B班：10月3、10、17、24日、
11月7、14、21、28日（星期五）
日營：12月5日（星期五）（A、B班全體參加）
- 時間：**簡介會及課程：10:00-11:30；
日營：10:00-15:00
- 地點：**中心一樓活動室
- 對象：**近期末參與太極、氣功、瑜伽、冥想等活動、有壓力困擾的成人（如有身心狀況請提前說明）
主辦方將根據課程和研究需要決定參與人選
- 名額：**每班10人，共20人
- 費用：**全免
- 負責社工：**夏一紅姑娘
- 備註：**實體活動
報名請註明參加A班／B班／AB均可



今天，我和自己約會！

都說「愛自己是終身浪漫的開始」，你有多久沒有好好關愛自己了？生活辛苦繁忙，愛己方能愛人。今天，請和自己來場約會吧！透過藝術活動，放鬆心情-感受關懷自己的浪漫~

Relaxation
放鬆

- 日期：**2025年9月20日（星期六）
- 時間：**上午10:00-中午12:00
- 地點：**地點待定，參加者須親臨現場參加活動
- 對象：**深水埗區內育有0-18歲子女的婦女人士
- 名額：**8人
- 費用：**全免
- 負責社工：**關藝寧姑娘
- 備註：**實體活動



網上報名活動

Relaxation
放鬆

「擁抱靜觀」親子遊樂園 2025

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地，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	： 2025年7月4、7、14及18日（星期一、五）
時間	： 下午4:30 - 6:00
地點	： 中心一樓活動室
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



網上報名日期：
2025年6月20日（星期五）



D.I.Y 永生花膠板 小夜燈工作坊

透過製作小夜燈，享受手作的樂趣，在輕鬆的氛圍中釋放壓力。

日期	： 2025年7月15日（星期二）
時間	： 上午10:00-中午12:00
形式	： 在家觀看YouTube
對象	： 育有6-12歲的親子
名額	： 8對
費用	： 全免
負責社工	： 鄧霈蔚姑娘
備註	： 1.線上活動 2.參加者需到中心領取材料包



網上報名日期：
2025年7月1日（星期二）



圖片僅供參考

暑期桌遊之旅

Connection
聯繫

暑假剛剛開始，一齊嚟學下玩唔同桌上遊戲（Board Game），開開心心動腦筋，記得叫埋朋友仔一齊報名一齊玩呀



網上報名日期：
2025年7月2日（星期三）

日期：2025年7月16日、17日、
23日及24日（星期三及四）
時間：下午2:30-4:00
地點：中心一樓活動室
對象：8-12歲兒童
名額：8人
費用：全免
負責社工：何樂宜姑娘
備註：實體活動



「原創」城市動畫廊

Connection
聯繫

透過塑膠彩1. 體驗實物彩繪及家居裝置及 2. 創作家庭立體畫

日期：2025年7月19、26日及8月9、16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：升小一至小六學童及其家長
名額：15人
費用：全免
負責社工：郭文緯先生
備註：1. 實體活動



網上報名日期：
2025年7月5日（星期六）

2. 其中邀請義工姐姐指導使用塑膠彩及作示範



ZOOM 親子伴讀繪本小組 ——我愛我家

Connection
聯繫

愛是家庭溝通的重要語言，和家人之間的愛讓我們感到幸福滿足。今次讓我們跳入多彩的故事海洋，在一個個溫暖的家庭故事中，感受愛，品味愛，表達愛——去擁抱身邊的Ta。成功參加全部活動節數的親子將獲贈繪本圖書獎勵喔！

日期	： 2025年7月29、30、31；8月1日（星期二至星期五）
時間	： 下午3:00-4:00
地點	： 參加者須透過Zoom參加活動
對象	： 深水埗區內親子，5-10歲孩童
名額	： 4對深水埗區親子，共8位參加者， 家長及孩童均需出席。
費用	： 全免
負責社工	： 關藝寧姑娘
備註	： 線上活動



網上報名日期：
2025年7月15日（星期二）



「擁抱音符」音樂治療

Express
表達

治療師利用各種音樂體驗形式，讓你1. 體驗透過不同的創意音樂互動 2. 在安全的音樂空間學習互相聆聽，互相欣賞，增加正面的親子互動經驗。

日期	： 2025年8月2日（星期六）
時間	： 上午10:00-中午12:00
地點	： 中心一樓活動室
對象	： 12歲或以下學童及其家長
名額	： 12人
費用	： 全免
負責社工	： 郭文緯先生
備註	： 實體活動；由澳洲註冊音樂治療師協助主持，樂器如結他、電子或數碼鋼琴、風鈴、鑼鈸、非洲鼓及其他小型敲擊樂器等。



網上報名日期：
2025年7月19日（星期六）



200M 親子伴讀繪本小組 ——我要魔法大變身之旅

Connection
聯繫

小朋友們，你們有沒有想象過，某天自己變身成另外一個角色，一件物品或者一個動物？如果變身以後，你們最想幹什麼？如果你也是充滿想象和好奇，那就快和姑娘進入魔法的變身故事裡面一探究竟吧！成功參加全部活動節數的親子將獲贈繪本圖書獎勵喔！

日期： 8月4、5、6、7日（星期一至星期四）
時間： 下午3:00-4:00
地點： 參加者須透過Zoom參加活動
對象： 深水埗區內親子，5-10歲孩童
名額： 4對深水埗區親子，共8位參加者，家長及孩童均需出席。
費用： 全免
負責社工： 關藝寧姑娘
備註： 線上活動



網上報名日期：
2025年7月21日(星期一)



D.I.Y 苔蘚畫工作坊

Connection
聯繫

透過製作苔蘚畫，享受手作的樂趣，在輕鬆的氛圍中發揮創意。

日期： 2025年8月5日（星期二）
時間： 下午2:30-4:00
地點： 中心一樓活動室
對象： 6-12歲兒童
名額： 8人
費用： 全免
負責社工： 鄧霽蔚姑娘
備註： 實體活動



網上報名日期：
2025年7月22日(星期二)



圖片僅供參考

伴你同行 • 音樂治療小組

孩子整日分心？不懂表達情緒？又或是和人相處時時有衝突？面對以上情況你會經常手足無措嗎？此次活動特邀註冊音樂治療師，可以透過結構化及創意的音樂活動提升孩子專注力，亦可以讓孩子學習利用音樂表達和理解自己的情緒。

日期	： 2025年8月6、13、20及27日（逢星期三）
時間	： 上午11:00 - 中午12:00
地點	： 中心一樓活動室
對象	： 6-12歲的兒童
名額	： 7位
費用	： 全免
負責社工	： 蘇奕嘉姑娘
備註	： 實體活動



網上報名日期：
2025年7月23日（星期三）



暑假玩樂 • 日本聖花藝術坊

不想浪費暑假時光，想在家多些活動及手作與小朋友一同玩樂及享受良好的親子時間。是次活動可以讓小朋友及家長學習藝術手工，學習日本聖花技巧，以提升暑假的親子時間，此外亦提升小朋友的專注力

日期	： 2025年8月12日（星期二）
時間	： 上午10:30-11:30
地點	： 網路平台
對象	： 育有6-12歲的親子
名額	： 8人
費用	： 全免
負責社工	： 譚枝妍姑娘
備註	： 1.線上活動



網上報名日期：
2025年7月18日（星期五）

- 2.活動會以Whatsapp方向發放日本聖花的製作技巧，參加者需要在一星期內提交回活動相片）



ZOOM親子伴讀繪本小組 - 成長是探索的旅程

生命中的每個階段都很重要，而且，我們從來沒有真正停止長大。小小的小朋友們，你們在長大的過程中可曾有過太大的問題？而大大的家長朋友們，你們陪伴孩子成長時候，是否也會冒出小小的感想？今次，讓我們在故事中旅行，和孩子一起探索。成功參加全部活動節數的親子將獲贈繪本圖書獎勵喔！

日期：2025年8月18、19、20、21日
(星期一至星期四)
時間：下午3:00-4:00
地點：參加者須透過Zoom參加活動
對象：深水埗區內親子，5-10歲孩童
名額：4對深水埗區親子，共8位參加者，
家長及孩童均需出席。
費用：全免
負責社工：關藝寧姑娘
備註：線上活動



網上報名日期：
2025年8月4日(星期一)



七夕主題中式花束設計工作坊

七夕是中國傳統節日，在農曆初七這一日，女士們會乞巧祈福。本次工作坊將在七夕佳節當日，帶領各位參加者製作體現中式美學的花束，作為饋贈自己或者他人的七夕祝福。

日期：2025年8月29日(星期五)
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



網上報名日期：
2025年8月15日(星期五)



圖片僅供參考

「瞓好叻」精神健康教室

點樣先可以瞓好叻？ 1. 透過藝術治療／活動、實況劇等探討及關心個人睡眠狀況 2. 分享睡眠研究成果，提升個人睡眠質素

日期	期	： 2025年9月5、12、19、26日（星期五）
時間	間	： 上午10:15至11:45
地點	點	： 中心一樓活動室
對象	象	： 18歲或以上有興趣人士
名額	額	： 12人
費用	用	： 全免
負責社工	工	： 郭文緯先生
備註	註	： 實體活動



網上報名日期：
2025年8月22日（星期五）



擁抱放鬆 婦女園藝小組

在小組中接觸花草樹木，當生活偶爾回歸大自然，將平時的煩擾暫放一旁，用花草暫時佔據心靈片刻，以讓腦袋放空及放鬆，擁抱放鬆的一刻，再補充能量再出發，從而提升免疫力。

日期	期	： 2025年9月9、11、16及18日（星期二、四）
時間	間	： 上午10:30- 11:30
地點	點	： 中心一樓活動室
對象	象	： 區內有興趣的婦女
名額	額	： 6人
費用	用	： 全免
負責社工	工	： 譚枝妍姑娘
備註	註	： 實體活動



網上報名日期：
2025年8月26日（星期二）



留一刻與你喘息

通過藝術創作，讓家長能在繁忙的生活中找到喘息的空間

Relaxation
放鬆

日期	期	2025年9月16、17、23、24日（逢星期二、三）
時間	間	上午10:00-11:00
地點	點	中心一樓活動室
對象	象	育有0-18歲子女的家長
名額	額	6人
費用	用	全免
負責社工	工	鄧霈蔚姑娘
備註	註	實體活動



網上報名日期：
2025年9月2日（星期二）



紙膠帶拼貼工作坊

用紙膠帶拼貼你心中的風景，享受專屬的ME TIME。

挑選喜愛的紙膠帶，拼貼出屬於你的風景畫面。

在一段靜心創作的時光裡，讓色彩與圖案帶你漫遊，享受專屬的療癒時光。

Me Time
我的時間

日期	期	2025年9月24日（星期三）
時間	間	上午10:00-中午12:00
地點	點	中心一樓活動室
對象	象	育有在學子女的家長
名額	額	15人
費用	用	全免
負責社工	工	何樂宜姑娘
備註	註	實體活動



網上報名日期：
2025年9月10日（星期三）



圖片僅供參考



香港國際社會服務社
深水埗(南)綜合家庭服務中心

1	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE 中國香港 郵資已付	PERMIT NO. 特許編號 06295
---	--	--------------------------------

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	☺	☺	☺	☺	☺	☺
下午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 AGENCY

出版數量：2,000本 2025年6月