

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		
1號風球 / 雷暴警告	✓	✓	✓	✗	視乎情況而定
3號風球	✓	✓	✓	✗	✗
8號風球或以上	✗	✗	✗	✗	✗
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)

颱風及暴雨過後復課安排

復課安排	上午班組	下午班組	晚上班組
八號風球/黑色暴雨除下			
早上六時前	照常上課	照常上課	照常上課
早上十時前	停課	照常上課	照常上課
下午四時後	停課	停課	停課

注意事項

- 有關停課安排，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，均不會獲補課或退還款。
- 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。

家庭支援計劃及義工快訊 (2021年10月至12月)

家庭支援計劃

「家庭支援計劃」希望接觸那些獲確認為極有需要，但又不願意接受服務或者不知如何求助人士，提供適切援助。本計劃有賴一班熱心的「關懷大使」協助，組成社區照顧及支援網絡。

關懷大使大募集

我們歡迎各位登記成為關懷大使，登記詳情請聯絡2386-6967予本計劃同工。已登記的關懷大使，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。

義工大募集

對象：社區人士

活動：多元化義工服務義工訓練及聚會

報名方法：親身前往中心登記

查詢方法：辦公時間致電2386-6967予中心同工

特別消息

社會福利署(社署)已決定「義工運動」將會於2021年底榮休。日後，社署將不再以「義工運動」名義接受新的義工登記，亦會停止義工服務時數統計，即發年度義工嘉許獎狀，而「義工運動」網站則將於2021年年底停止運作。

賽馬會你想家長倍力計劃

Jockey Club Project IDEAL



目的 以「培力」及「轉化學習」為重心，希望發掘家長的內在潛能，幫助家長克服親職焦慮、面對社會處境的挑戰、用自身成長故事帶領孩子，以建立家長互助網絡。

對象 育有子女就讀幼稚園至小學的家長

計劃內容

- 舉辦「你」想家長成長工作坊
- 舉辦「快樂同行」家長支援小組
- 開展「骨肉情真」親子小組
- 開展家庭活動
- 舉辦義工訓練，培訓家長大使



故事話人生 - 家長生命滋養小組

本小組將以家長為中心，通過分享重述生命故事，放鬆療愈身心，建立家長社群連結，在互相陪伴中滋養彼此家長人生路。

日期：10月8、11、15、18及22日 (逢星期一及五)
時間：上午10:00-12:00
地點：本中心1樓活動室
對象：育有子女就讀幼稚園至小學之家長
名額：12人
費用：全免
負責社工：夏一紅姑娘

網上報名日期：10月4日



旋轉木馬的夢想

遊樂園裡的旋轉木馬睜著大大的眼睛，它們在想什麼呢？又有什麼夢想故事呢？本次活動，通過繪本故事和手工製作，講述美麗的夢想故事，為孩子插上夢想的翅膀，為家長找回夢想時光。

日期：10月16日(星期六)
時間：上午10:00-12:00
地點：本中心1樓活動室
對象：育有子女就讀幼稚園至小學之家庭
名額：10個家庭
費用：全免
負責社工：蘇奕嘉姑娘

網上報名日期：10月5日



「童你齊運動」親子小組

整日困在家中，是否需要大一點的空間放鬆身體、運動減壓？本小組邀請親子齊參與，學習簡單Pop Dance，借由身體律動，促進親子互動。

日期：10月7、8、15及22日
時間：下午14:30-16:00
地點：本中心1樓活動室
對象：育有子女就讀幼稚園至小學之家庭
名額：10對親子
費用：全免
負責社工：蘇奕嘉姑娘

網上報名日期：10月2日

鄉亞方向的神話

快來成為一日環保大使吧！本活動將會參觀鄉亞方向主題公園，在玩樂中學習愛護環境與珍惜資源；同時開展「我們這一家」主題體驗活動，以家庭為中心，學習欣賞和包容。

日期：12月11日(星期六)
時間：上午9:30-下午16:30
地點：鄉亞方向主題公園
對象：育有子女就讀幼稚園至小學之家庭
名額：20個家庭
費用：全免
負責社工：蘇奕嘉姑娘

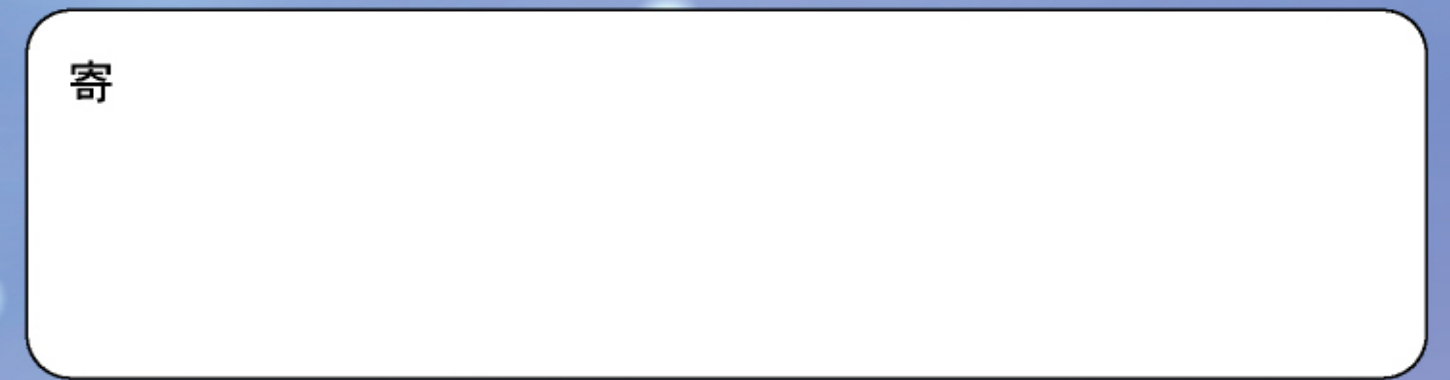
網上報名日期：11月19日

活動備註

- 所有計劃活動只接受網上報名，並不接受其他方式報名，有關詳情將於指定日期在Facebook進行公開招募，請追蹤本中心Facebook並留意最新信息。
- 部分計劃活動會因實際情況再作調整，詳情可致電2386-6967聯絡計劃職員查詢最新消息。
- 計劃活動名額有限，第一次報名本計劃活動人士優先，先到先得，額滿即止。成功報名人士會獲負責職員致電通知，未獲通知者直接當落選論。
- 參加本計劃活動的每位家長在完成前後兩份問卷調查之後即可換領價值50元的超市現金券乙份，換領活動詳情可向計劃職員查詢。



香港國際社會服務社
深水埗(南)綜合家庭服務中心



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。

出版數量：3,000本，2021年9月



一夜好眠 * 增免疫

今年的世界睡眠日是以「規律睡眠，迎向健康」為主題，並建議包含規律就寢、起床時間、維持舒適溫度等十個讓美眠成真的好眠策略；而本年度中心「體格致富」相應以「良好睡眠，迎向健康！」為主題。

2021年3月份刊登於《英國醫學期刊》，由美國約翰霍普金斯大學的研究團隊，於2020針對源自法國、德國、義大利、西班牙、英國與美國等6國的醫護人員展開睡眠調查指出，睡眠習慣與罹患新冠肺炎的機率有關，研究發現夜間睡眠每增加1小時，罹患新冠肺炎的風險將降低12% (BMJ Journal 23/3/2021)。

根據中國醫學家 鍾南山教授表示免疫力是最好的醫生。他引述中國老年醫學學會營養與食品安全分會副會長周春凌所提出，簡單提高免疫力的辦法，就是要有充足睡眠，睡眠不足會導致免疫力下降。【人民網】2020-01-28)。

既然充足睡眠那麼重要，如何可以改善睡眠質素呢？如果想改善睡眠，就該養成良好的睡眠習慣。睡眠前參考以下幾點：

睡前做	睡前不做
☑養成規律睡眠時間，固定時間上床睡覺和起身，讓身體內生理時鐘固定時間表	☒避免喝含咖啡因、酒精的飲品或吸煙(睡前4-6小時)
☑固定的睡前活動，例如溫水浴，讓身體知道是時間睡覺	☒減少劇烈活動(睡前2小時)
☑睡覺時關掉電燈，保持睡房黑暗	☒避免使用會發出光線的電子產品，例如電腦、電視或手提電話等
☑保持一個寧靜和溫度適中的睡房環境	☒不要吃太多食物，也不要餓著肚子
☑做伸展練習(參考本中心面書介紹)，以放鬆身體及心情	☒不要憂慮明天工作，包括考試或功課，不要在床上溫習或工作

(以上資料參考：香港大學心理學系睡眠研究所網頁 全城興「瞓」一夜好眠的祕密)

為響應體格致富主題，本中心於本年度5至6月中透過一份「睡眠知多D」遊戲問卷，向參加中心小組或活動的服務使用者推廣良好睡眠的好處，並分享助眠方法的資訊及心得。在統計結果中，有三個睡眠小貼士參加者最為認同，包括：每日規律的睡眠、少看電子產品及做運動。

參考資料

- 香港中文大學醫院 [世界睡眠日] <https://i11-tai.facebook.com/ouhkmedical/centre/posts/83234927254094/> <https://worldsleepday.org/>
- COVID-19 illness in relation to sleep and burnout, BMJ Nutrition, Prevention & Health <http://nutrition.bmj.com/content/early/2021/03/23/bmjnp-2021-000228?versioned=true> <https://www.edtwt/article/27413>
- 【人民網】鍾南山：免疫力是最好的醫生，用8個簡單的方法激活它 http://www.hubei.gov.cn/bmdt/zt/100cxbzbderyyval/jksp/202001/120200128_2015876.shtml
- 香港大學心理學系睡眠研究所 全城興「瞓」一夜好眠的祕密 <https://www.psychology.hku.hk/sleep/SleepEducation/GoodSleepSecrets.html>



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 2021年10-12月



香港公益金會員機構
A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST

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

電話：2386 6967
網址：www.isskhk.org

中心架構表



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

同行社區支援計劃

目的：發掘劏房戶的技能，轉化為社區資本，促進資源共享；透過社區連結，加強劏房家庭的人際網絡，並強化家庭功能。
對象：居住深水埗劏房人士及其家庭
報名/查詢：詳情請留意本計劃FaceBook (香港國際社會服務社 - 窩「深」同行社區支援計劃) 或致電2386-6967與窩「深」計劃職員聯絡

計劃內容：
社區外展及支援服務
社工諮詢、輔導及轉介服務
支援劏房戶服務：

關愛大使培訓及探訪 (家居維修/清潔)	簡單家居維修/安裝	家居清潔
幼兒托管、陪診	FAMICLUB 生活館 窩心月會	點心紙共購生活日

2021年10至12月小組或活動

心理致富

FamiClub 生活館 - 和你「聊」- 模型製作3

活動編號：SSPS-BOC-091021-161021-WCW
內容：透過簡單的模型製作過程，訓練小朋友手眼協調、細心和耐性、建立解難能力、分辨平面空間虛實、處理各物件關係和次序、掌握空間立體感。而且家長可以借此機會能夠增加親子間的互動，從而讓家長了解孩子們的世界。

日期：10月9日、10月16日 (逢星期六)
時間：下午2:30-4:30
地點：一樓活動室
對象：育有6-12歲小朋友的深水埗劏房戶家庭
名額：10對親子家庭
費用：全免
備註：如受疫情影響實體聚會，會以網上形式進行，參加者須自備電腦或手提電話上網參加。

窩心月會 - 空氣棒遊戲

活動編號：SSPS-BOC-231021-TYT
內容：讓家長及子女學習使用空氣棒進行不同的遊戲，鍛鍊小朋友們的跳躍、投擲、手眼協調等能力，讓家長與子女一起從體能遊戲中學習，從而可以增加親子間的互動。

日期：10月23日 (星期六)
時間：下午2:30-3:30
地點：一樓活動室
對象：育有4-8歲小朋友的深水埗區劏房戶家庭
名額：10對親子家庭
費用：全免
備註：如受疫情影響實體聚會，會以網上形式進行，參加者須自備電腦或手提電話上網參加。

體格致富

窩心月會 - 氣球扭扭樂

活動編號：SSPS-BOC-061121-TYT
內容：讓家長及子女學習多方面興趣，透過使用氣球扭出不同的造型(小狗、槍、劍、花朵等)，令他們增加個人興趣之餘，亦可以在不同的節日扭出不同的裝飾，放鬆心情以及增加生活的樂趣。

日期：11月6日 (星期六)
時間：下午2:30-3:30
地點：一樓活動室
對象：育有5歲或以上小朋友的深水埗劏房戶家庭
名額：8對親子家庭
費用：全免
備註：如受疫情影響實體聚會，會以網上形式進行，參加者須自備電腦或手提電話上網參加。

人際致富

窩心月會 - 聖誕倒數驚喜盒

活動編號：SSPS-BOC-041221-TYT
內容：教授家長及子女一起聖誕倒數驚喜盒。在製作過程中，讓家長在旁觀察及引導子女練習折紙和剪貼等能力，同時增加親子間的互動，提升親子關係，一起感受聖誕節到來的歡欣！

日期：12月4日 (星期六)
時間：下午2:30-4:00
地點：一樓活動室
對象：育有4-10歲小朋友的深水埗區劏房戶家庭
名額：10對親子家庭
費用：全免
備註：如受疫情影響實體聚會，會以網上形式進行，參加者須自備電腦或手提電話上網參加。

心理致富

活動備註：

- 參加者須成為窩「深」計劃服務使用者
- 部份計劃活動會因應實際情況再作調整，詳情可致電2386-6967聯絡計劃職員查詢最新消息。
- 計劃活動名額有限，先到先得，額滿即止。
- 成功報名人士會獲負責職員致電通知，未獲通知者直接當落選論。
- 活動進行期間另設托兒服務，如有需要，可與窩「深」計劃職員查詢。

嬉皮一族

- 學習基本皮革製作知識和技巧，發掘個人潛能及培養興趣
- 製作皮革咕套及零錢包

日期：10月18、21、25及28日 (逢星期一、四)
時間：上午10:30-12:00
地點：一樓家政室
對象：區內人士 (首次接觸皮革製作)
名額：8人
費用：\$20
負責社工：趙銀菊姑娘

靈性致富

「玩」皮小組

- 學習立體皮革品製作技巧，發掘個人潛能及培養興趣
- 製作皮革小型袋

日期：12月13、16、20及23日 (逢星期一、四)
時間：上午10:00-12:00
地點：一樓家政室
對象：區內人士 (已有皮革製作經驗)
名額：6人
費用：\$50
負責社工：趙銀菊姑娘

「玩」皮小組

關深南昌 - 洗樓

由義工接觸南昌私樓區居民，關顧其身心靈健康需要、家居安全及強化其支援網絡。

日期：10月11日(星期一) (簡介會)
時間：下午2:00-5:00
地點：一樓會議室
對象：參加關深南昌社區協作計劃的本中心義工
名額：20人
費用：全免
負責社工：楊瑞麟先生

關深南昌 - 探訪

由義工關心南昌私樓區居民，關顧其身心靈健康需要、家居安全及強化其支援網絡

日期：10月25日(星期一) (簡介會)
時間：下午2:00-5:00
地點：一樓會議室
對象：參加關深南昌社區協作計劃的本中心義工
名額：20人
費用：全免
負責社工：楊瑞麟先生

家多一點愛

有些時候，當你感到力不從心、大部份時間都被佔據等，呢個時候，家需要多一點...

- 子女- 從子女成長中了解其性格優點
- 親職- 透過實況劇，學習與孩子情緒共處，紓緩親職壓力
- 家庭- 運用「家庭圖」探討家庭系統 - 核心家庭情緒歷程

日期：11月19、26及12月3、10日 (逢星期五)
時間：上午10:00-11:30
地點：一樓活動室
對象：家長 (育有輟學/待業/就讀中學或以上子女)
名額：10人
費用：全免
負責社工：郭文緯先生
備註：小組期間可安排一次個別時段，探討1. 家庭系統 2. 親職壓力轉化練習

跳出感情的框框婦女小組

學習面對和處理感情的傷痛，肯定自我，重拾平靜的心靈。

日期：10月20、22、27、29日 (逢星期三、五)
時間：上午10:00-11:30
地點：一樓會議室
對象：區內婦女
名額：12人
費用：全免
負責社工：楊鳳玲姑娘
備註：如受疫情影響實體聚會，會以網上形式進行，參加者須自備電腦或手提電話上網參加。

心理致富

童·你煮

製作美味甜品，享受入廚新體驗

日期：11月13日 (星期六)
時間：下午2:30-4:00
地點：一樓家政室
對象：小學生
名額：8人
費用：全免
負責社工：何樂宜姑娘

活出希望(5)

定期聚會，增加病友及照顧者對長期病的認識，掌握復康及護理技巧。組員間交流復康經驗和心得，互相支持，積極面對人生

日期：10月22日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：石硤尾
對象：經醫生診斷之長期病患者及其照顧者
名額：20人
費用：全免
負責社工：楊瑞麟先生

活出希望(6)

定期聚會，增加病友及照顧者對長期病的認識，掌握復康及護理技巧。組員間交流復康經驗和心得，互相支持，積極面對人生

日期：11月18日(星期四)
時間：下午3:00-4:30
地點：一樓家政室
對象：經醫生診斷之長期病患者及其照顧者
名額：20人
費用：全免
負責社工：楊瑞麟先生

「布藝齊樂」婦女小組

- 製作簡單布袋，體驗布藝樂趣，增加自信
- 送贈布袋給身邊的人，傳遞關懷

日期：10月13、15、20、22日 (逢星期三、五)
時間：上午10:00-11:30
地點：一樓活動室
對象：區內婦女
名額：6-8人
費用：全免
負責社工：黎潔瑩姑娘

經濟致富

退休你敢嗎？

計劃退休從來不是一件易事，藉著本活動為計劃退休人士，理解積蓄、投資、保險、自製長糧、防騙等題目。

日期：12月9日(星期四)
時間：下午3:00-4:30
地點：南昌社區中心一樓
對象：計劃退休人士
名額：20人
費用：全免
負責社工：楊瑞麟先生

體格致富

紓緩減壓婦女小組

透過伸展運動紓緩腰酸背痛及身心疲勞，學習善待自己及達到身心平衡。

日期：11月1、8、15、22日 (逢星期一)
時間：上午10:00-12:00
地點：中心活動室
對象：有興趣的婦女
名額：6-8人
費用：全免
負責社工：凌秀密姑娘

舞吧！舞吧！健體舞小組

透過健體舞鍛煉身體，舒展身心，釋放壓力！

日期：11月5、12、19、26日 (逢星期五)
時間：上午10:00-12:00
地點：北河街體育館
對象：有興趣的社區人士
名額：12人
費用：全免
負責社工：凌秀密姑娘

中醫義診暨健康推廣日 (合辦：香港健康協會)

日期：10月24日(星期日) 11月28日(星期日)
時間：下午2:30-5:15
地點：本中心一樓
費用：免費
負責社工：趙銀菊姑娘 或 鄧雲雲姑娘

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 對象：獨居或低收入長者、癌症患者、傷殘人士或綜援受助人 名額：50人 備註：必須先向本中心登記，額滿即止	社區健康服務 內容：• 頸肩肌肉勞損檢查 經穴通衡理療 對象：社區人士 名額：40人 備註：社區人士可即場登記，額滿即止
---	--

贊助及資助：香港賽馬會慈善信託基金會 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust, HKU Med, The University of Hong Kong, TeLi, International Social Service, 香港國際社會服務社

智家樂計劃 SMART Family-Link Project

由香港賽馬會慈善信託基金捐助及策劃

目的：運用資訊科技推動創新家庭服務，以促進家庭和諧。

對象：居於深水埗區內的家庭和對電子科技有興趣之人士

查詢：如有任何疑問，請致電23866967向負責職員查詢。

發放電子訊息關懷區內家庭

- 設立網上外展家庭電子資訊站
- 舉辦加入電子科技元素的家庭溝通小組及活動
- 舉辦義工訓練，培訓科技大使

更多「賽馬會智家樂計劃」詳情，請瀏覽：
<https://www.jcsmartfamilylink.hk>

計劃內容

智家樂外展家庭電子資訊站上網都可以上得開心又有益！
Follow同like中心Facebook
緊貼智家樂最新動態同搞作，同小朋友一齊過個Happy Winter!

體格致富

公眾體驗工作坊 - 智家鬆一鬆

活動編號：SSPS-JCSJFL-051021-LHY
日期：10月5日(二)
時間：下午3:00-3:30
地點：網上活動
名額：不限
對象：公眾人士
費用：全免
內容：計劃邀請到泰拳導師教授居家簡單熱身拉筋運動，同屋企人一齊強身健體，病毒都有咁易入侵！
備註：不需報名，詳情請留意中心Facebook

人際致富

智助親子小廚神之聖誕特輯

活動編號：SSPS-JCSJFL-041221-181221-LHY
日期：12月4、11、18日 (逢星期六，共三節)
時間：下午2:00-3:30
地點：參加者須親臨中心領取活動材料包一份，然後安坐家中以影片教學模式學習
對象及名額：6個深水埗家庭 (家長和子女必須同時報名參與活動)
費用：全免
內容：同仔女一齊睇屋企網上學習製作不同的聖誕特色小食，增加親子溝通，齊齊過個開心聖誕！
備註：網上報名日期：11月19日

報名事宜：

- 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。
- 除個別小組/活動註明外，**本季所有活動於2021年10月4日開始接受報名。**名額有限，先到先得。
- 有關網上報名的小組/活動將於指定日期在Facebook進行公開招募，詳情請追蹤本中心Facebook並留意最新消息。
- 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。
- 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。
- 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。
- 本中心將定期於Facebook更新及發佈最新活動資訊，歡迎大家加入本中心Facebook專頁。

本中心Facebook專頁：