



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

旺角綜合家庭服務中心
Mongkok Integrated Family Service Centre

4月 ▶ 6月
APR JUN

2026 年 活動通訊 Newsletter



彌敦道 736 號中匯商業大廈地下

G/F, Central Commercial Tower,

736 Nathan Road Mongkok, Kowloon



2171 4001



2388 3062

目錄

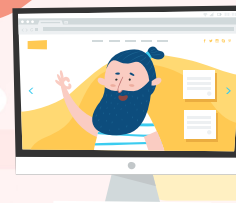
- P.1 中心通訊
- P.2-5 季度專題
- P.6-7 保護兒童專題
- P.8 SQS · 你要知
- P.9 中心服務介紹
- P.10-19 4-6 月活動介紹
 - P.10-11 愛家系列
 - P.12 伴侶 / 夫婦系列
 - P.12-15 身心靈 / 照顧者關顧系列
 - P.16-18 家長支援系列
 - P.18 離異支援系列
 - P.19 社區連結系列
- P.20-22 活動月曆
- P.23 小組或活動報名表格
- P.24 小組或活動報名須知
- P.25 中心政策及服務意見



中心消息

為了減省報名程序，本中心已於 2023 年 4 月 1 日起取消家庭會員制。

只需要填寫「小組 / 活動報名表」便可為心儀小組或活動完成報名程序，提升整體效率。



為了響應環保，活動通訊將逐步推廣電子化，以電子版形式發放，取代現有實體郵寄形式。郵寄季刊服務取消。

「之後，我們可以怎樣才能收到電子版活動通訊呢？」



1 掃一掃二維碼 (QR Code) 進行網上登記，完成登記後，儲存電話號碼至聯絡人名單。

「好簡單！請留意以下的方法！」

2 掃一掃本中心 Facebook 專頁二維碼 (QR Code)，追蹤及讚好專頁。

網上登記



應用程式



網頁



活動通訊會定期於 Whatapps 通訊軟件發放及在 Facebook 專頁刊登！倘若您仍然期望能繼續收取郵寄活動通訊，請致電 2171 4001 與本中心職員聯絡以作登記。



鼓勵大家多行一步，多謝支持環保！

We All Are: 如何用心栽種親密關係

關於親密感,你聯想到甚麼?

關於親密感,你聯想到甚麼?

在中心之前舉辦《一棋一會伴侶桌遊工作坊》活動中,不少參加者提出「一起」、「有伴」、「好 Close」等與「我們」(We) 相關意思的字詞。

那麼,你覺得現在和伴侶的關係親密嗎?彼此有「We」的感覺嗎?

若果要為這份親密感給予一個分數,你會給多少分?

(1-10 分, 10 分代表非常親密)

若然可以的話,歡迎與伴侶分享及討論這個分數。

如果大家滿意現時的關係,當中有哪些值得珍惜和持續之處?

反之,如果覺得仍有改善空間,大家又可以做些什麼,讓關係親密多點?

中心接觸不少因婚姻問題感到困擾的個案,當中不少人在求助時,婚姻關係已出現危機。當另一半提出分居 / 離婚時,他們往往感到突然及錯愕,認為事前毫無徵兆,覺得自己多年來已很投入家中角色及盡責,弄不清關係中究竟出現了甚麼問題。



參考不同婚姻專家及研究指出,一段親密關係持續多久, 以下是一些關鍵因素:

1 雙方擁有深厚的情感連結

2 雙方可以積極表達及回應彼此的需要

3 伴侶之間有正面互動



愛之語 (Love Language) 給予我們五個方向,伴侶之間如何表達及接收愛,當中「精心時刻」及「肯定的言詞」,對滋潤親密關係尤其重要 (Flicker S.M. & Sancier-Barbosa F., 2025); 適時與伴侶深入傾談 (Deep Talk), 不單有助關係持續發展,且當發現問題時,能夠及早共同應對,避免雙方不滿日積月累,以至關係最終無力挽回。可以的話,鼓勵你和伴侶,每天營造彼此的 We Time, 例如十至十五分鐘,可以一同分享傾談,也可一同做共同喜歡的事。

誠然地,建立健康鞏固的親密關係,的確需要時間及雙方共同努力;過程中難免遇到挑戰,甚或引起衝突。但正如本地男團 Mirror 歌曲《We All Are》的歌詞:

「時光匆匆 我即使挫敗過 請信任我
真心的栽種最後會結果」
「我共你記憶故事裡 愛卻能延續下去」
我們相信,只要用心栽種,
彼此的愛定能持續滋潤及成長。



參考資料

Flicker, S. M., & Sancier - Barbosa, F. (2025). Testing the predictions of Chapman's five love languages theory: Does speaking a partner's primary love language predict relationship quality?. Journal of marital and family therapy, 51(1), e12747.

蘇珊。強森 (2008)《抱緊我: 扭轉夫妻關係的七種對話》台灣: 張老師文化

若然你和伴侶在關係中遇上挑戰,想透過專業人士引導梳理,歡迎與我們中心聯絡;我們中心每季亦有《一棋一會伴侶桌遊工作坊》等夫婦系列活動,透過不同形式活動,為伴侶間創造精心時刻,促進彼此溝通、信任及親密感。如有興趣,歡迎參閱內頁 P.12 小組及活動介紹。

五感關顧自己

忙碌的日常生活中，街坊們常常為家庭、工作奔波，難得停下來好好關顧自己。想像一下，如果能透過簡單的五感練習，讓身體、情緒和心靈得到滋養，那該多好。中心正推出以五感為主題的活動，希望陪伴每一位街坊，發掘生活中的小確幸，讓身心靈重獲平衡。無論你是照顧家人、面對壓力，還是想尋找社區支援，這裡都是你的安心角落。



味覺練習則是享受的藝術。別再匆忙吞食，試著慢慢品嚐一口水果、一塊手工餅乾，或一碗熱湯。感受食物在舌尖的變化：甜、酸、暖的層次，讓味蕾帶領你進入當下。這種 mindful eating，能提升對食物的感恩之心，同時改善消化和情緒穩定。對於基層街坊來說，這是零成本的奢華時刻。中心將舉辦五感烹飪小組，街坊們一起動手做簡單小食，邊吃邊聊，互相交流生活心得。透過味覺，我們不僅滋養身體，更在分享中連結心靈，讓社區成為味蕾的樂園。



透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺，首先，從**視覺**開始，讓眼睛成為你的第一位引導者。每天抽出幾分鐘，停下腳步，望向窗外的一片藍天，或街角那熟悉的小店招牌，甚至是家中一盆綠植。留意那些令你感到舒服的景象，比如陽光灑在地板上的光影，或孩子們嬉戲的笑臉。這種簡單的「睇一睇」，能幫助你從繁雜思緒中抽離，重新連結當下的美好。研究顯示，視覺上的正面刺激有助減輕焦慮，讓心靈得到喘息。中心將在活動中帶領大家練習「感恩視角」，透過繪畫或觀察遊戲，訓練眼睛捕捉生活中的亮點，讓街坊學會用新眼光看待日常。



最後，**觸覺**是最親密的感官連結。用溫熱的雙手輕按肩膀、頸部，或感受陽光撫摸肌膚、椅背的支撐。甚至只是抱抱自己，都能釋放內啡肽，帶來安全感。「觸一觸」特別適合壓力大的日子，能快速 grounding，讓思緒回歸身體。



我們一直相信，街坊的福祉是社區的根基。我們不只是提供服務，更是你的鄰里夥伴。無論日常練習或參加活動，這裡都有社工和義工陪伴你起步。讓我們用五感一同關顧自己，共建溫暖社區。你的參與，就是對自己的最好禮物。



接著，用**聽覺**來撫慰內心。放下手機，閉上眼睛，專心聆聽周圍的聲音：鳥鳴、風聲、鄰居的談笑聲，或播放一首熟悉的舊歌。這些聲音像溫柔的擁抱，提醒你並不孤單。聽覺練習特別適合忙碌的街坊，例如在上班，工作途中深呼吸，專注腳步聲或雨滴聲，能有效緩解壓力。



嗅覺往往被忽略，卻是最直接連結記憶和情緒的感官。試著沖一杯熱茶、咖啡，或聞聞新鮮的香茅、薰衣草。深吸一口，讓香氣在鼻間瀰漫，那一刻，你會感覺身心被輕輕包裹。這種「聞一聞」的練習，能喚醒內在的平靜，尤其對長期照顧家人的街坊來說，更是珍貴的自我療癒時刻，還能將這份香氣分享給家人，營造溫暖的居家氛圍，讓身心靈一同甦醒。



我們邀請你一同探索如何用五感照顧自己，並歡迎參加中心的活動和小組，一起在社區中互相扶持。



保護兒童，你我有責

「強制舉報虐待兒童條例」已於 2026 年 1 月 20 日正式生效！此條例以保護兒童為目標，及早發現和介入兒童懷疑受虐個案。條例規範 25 類專業人員在工作過程中，察覺有合理理由懷疑兒童正遭受嚴重傷害，需作出舉報。



作為家長，都有需要被看見！家長，你有以下想法嗎？

「我也沒有人可以幫我。」

「我不是故意的，只是力不從心。」

這些想法都很真實，值得被理解，但不是疏忽照顧的藉口。家長有需要時，尋求協助並不是失敗，反而是勇敢、是選擇守護兒童的行動。你可以向親友、社工、老師，甚至醫護人員尋求協助，讓別人了解你的需要，才能作出適切支援。

今日與大家分享： 被忽視的需要 ---- 疏忽照顧！ ...

疏忽照顧 (Child Neglect) 是最常見但最不易被察覺的兒童保護問題。它並非直接傷害，而是照顧者未能持續為兒童提供基本的照顧，令兒童健康與身心發展受影響。

兒童的五大需要

1. 生理需要 (Physical Needs)

兒童需要溫飽，確保身體健康、生命安全，是最基本的照顧責任。

2. 安全需要 (Safety Needs)

兒童需要被保護，不暴露於危險或無人監督的環境。

3. 情緒需要 (Emotional Needs)

兒童需要被愛、被理解，才能建立安全感與自信。

5. 學習與發展需要 (Developmental Needs)

兒童需要探索和學習，促進智力與生活技能的發展。

4. 社交與關係需要 (Social Needs)

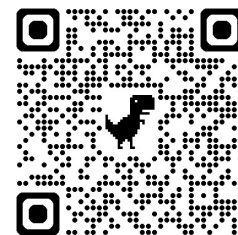
兒童需要接觸世界、學習與他人相處。

想知多點， 可參考以下資訊

1. 循道衛理楊震社會服務處
「保護兒童 守護家庭」專頁



2. 童行·同心
Let's T.A.L.K. · 保護兒童



SQS · 你要知

什麼是SQS?

- SQS是「服務質素標準 (Service Quality Standards)」，由社會福利署所訂定，以監察及評估服務單位的表現。
- 「服務質素標準」訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。
- 現時共有十六項「服務質素標準」，當中每項均有一套「準則」及「評估指標」說明。

本中心根據社會福利署所訂定十六項服務質素標準下提供服務。

現就服務質素標準一 SQS 1 作介紹：

服務質素標準一 SQS 1：

服務資料：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準：

- 服務單位須製備載有最新資料的手冊、資料單張或小冊子，說明其服務的宗旨、目標、服務對象、服務提供方法，以及服務使用者申請接受和退出該項服務的機制。
- 服務說明所用的文字措辭，應以明白易懂為原則。這些說明資料應隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。
- 如情況適當，服務單位應將其服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員及本區有關的服務機構或社區團體。
- 中心已張貼《中心可供索閱及借閱之服務資料》目錄在告示板上，有關資料已存放於中心接待處，讓公眾人士索閱。

如對上述服務質素標準的政策和程序有任何查詢、意見或想借閱有關文件，歡迎與中心職員聯絡。

中心服務介紹

中心宗旨

旺角綜合家庭服務中心於二零零四年六月一日成立，為居民提供一站式的整合服務，包括預防、支援和補救服務。中心以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務路向，採取多元化的工作手法及運用社區資源，促使家庭發揮內在的能力，鞏固家庭關係和凝聚力，並協助個人或家庭有效地預防和應付各種問題和挑戰。

服務目標

- 強化家庭凝聚力
- 促進家庭和諧
- 協助個人及家庭預防或應付問題
- 強化地區支援家庭網絡，建立互助互愛的社區

服務對象

- 大角咀及部份於旺角居住之人士及家庭

服務費用

- 個人 / 家庭輔導收費全免
- 小組及講座活動則酌量收費，詳情請參閱有關宣傳單張

申請方法

- 服務使用者可致電或親臨本中心與社工聯絡
- 本中心接受家人、朋友、學校社工、老師、其他專業人士或團體的轉介，並會聯絡申請人及作出適當安排
- 以外展方法接觸有需要的服務對象

服務形式

- 專業輔導、個案管理及危機介入
- 諮詢服務
- 教育及發展性小組和活動
- 家庭生活教育
- 互助及支援小組
- 治療小組
- 家務指導服務
- 外展服務
- 社區教育
- 康樂及社區活動
- 義工培訓及服務
- 資源閣
- 轉介服務

結束服務

- 於輔導過程中，社工與服務使用者會定期檢討輔導進展及目標，並決定繼續或終止服務
- 服務使用者如欲退出參加本中心之任何服務，可與負責職員聯絡

中心活動 / 小組

活動報名名額先到先得，額滿後將列入候補名單。
如果活動設有 QR Code，則以 QR Code 進行網上預先登記。
稍後，負責社工會聯絡各位已登記參加者，再安排參加者到中心，繳付報名費以茲作實。
(若有任何更改，以中心大堂或 Facebook 專頁最新公佈為準。)

啟蒙幼兒親子讀書會

A26001

透過繪本，提升幼兒對閱讀興趣及語文能力，從繪本讓幼兒學習良好品德及習慣，培養親子共讀樂趣。

內容 1. 繪本共讀
2. 管教資訊分享
對象 幼稚園學童及其家長
名額 12 人
日期 21/4-12/5/2026 (星期二)
費用 \$20/ 人
時間 下午 4:00-4:45 (共 4 節)
地點 本中心



負責同事 吳姑娘

「媽媽 Love U」小 B Messy Play Day

A26002

為與育嬰幼兒之家庭慶祝母親節，中心舉行 Messy Play「污糟貓」讓幼兒透過五感(視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺)自由玩及探索，過程中認識不同物料質感，並發揮創意及想像力，並增加親子親密感。

內容 感官遊戲體驗(如:麵粉、意粉等)
日期 16/5/2026(星期六)
時間 上午 11:00-12:00
地點 本中心
對象 12 個月 -36 個月嬰幼兒
名額 6 名嬰幼兒及其家長
(每名幼兒最多 2 位家長陪同)
費用 \$30/ 人

備註 1. 請家長為幼兒穿上輕便服裝及防滑襪，方便郁動。
2. 因 Messy Play(污糟貓)會弄污衣物，請自備防污衣及 1 套後備衣物，以便活動更換。
3. 若小孩對於任何物品有敏感，請提早通知。

負責同事 吳姑娘

親子「泡泡」

A26003

促進親子合作與正向互動，提升家庭凝聚力

內容 國際兒童節到啦～當然要同小朋友一齊玩啦！
誠邀親子一同製作色彩繽紛又充滿香氣的浴球，在輕鬆歡樂的氣氛下分工合作，享受創作與陪伴的樂趣，將兒童節嘅快樂延續到每一個沖涼時刻！
日期 1/6/2026 (星期一)



時間 下午 5:00-6:15
地點 本中心
對象 親子
名額 6 對親子
費用 \$20/ 人

負責同事 琪姑娘

整禮物俾爸爸

A26004

促進親子溝通及合作

內容 父親節就到啦～誠邀親子動手整一份微縮海景，讓忙碌工作的爸爸也能與孩子創造專屬的回憶。
日期 18/6/2026 (星期四)
時間 下午 5:30-6:45



地點 本中心
對象 親子
名額 6 對親子
費用 \$20/ 人

負責同事 琪姑娘

父親節 - 親子 lego 工作坊

A26005

小朋友砌 lego，除可培養良好興趣、減少沉迷電子產品，亦可提升創意、學習專注。為迎接父親節，就讓小朋友透過此親子活動，為父親們送上自製的心意禮物。

內容 1. 親子合作砌 lego
2. 分享彼此溝通
日期 20/6 (星期六)
時間 上午 10:00 - 11:30
地點 本中心

對象 親子
名額 5 對親子
費用 \$20/ 人
備註 每位參與之小朋友均可獲贈一副 lego

負責同事 何先生

「一棋一會」伴侶桌遊工作坊 (26年第一季)

B26001

夫婦、伴侶透過一齊玩桌遊，為彼此營造精心時刻，過程中更能彼此了解，促進溝通。



- 內容** 1. 體驗合作、溝通類桌遊
2. 分享婚姻、伴侶相處竅門
- 對象** 夫婦或伴侶
- 名額** 6 對夫婦 / 伴侶
- 日期** 16/5/2026 (星期六)
- 費用** \$10/ 人
- 時間** 下午 4:00-6:00
- 備註** 如需托兒服務，請於報名時提出
- 地點** 本中心

負責同事 丘先生

媽媽避靜所(媽媽減壓小組)

C26001

做媽媽是一份 24 小時的工作，有時都想有個地方避開靜一靜，放低家務同子女。小組提供一個舒適的空間，讓媽媽擁有屬於自己的時間，伸展筋骨，聆聽自己的內心，釋放照顧孩子的壓力。



- 內容** 小組內容包括簡單伸展運動、用音樂放鬆情緒和表達情緒、探討媽媽應對日常壓力的方法。
- 對象** 育有幼兒及小學生的媽媽
- 名額** 9 人
- 費用** 免費
- 日期** 26/3-21/5 (逢星期四，除 9/4)
- 備註** 如需托兒服務，請於報名時提出
- 時間** 上午 9:30-10:30
- 地點** 本中心

負責同事 李姑娘

「花」一點愛給予自己

C26002

1. 提供個人放鬆時間 2. 學習欣賞自己及別人。

- 內容** 參加者一同用鐵芯絨條製作花朵，透過活動擁有屬於自己的放鬆時間，學習欣賞自己及別人。
- 對象** 家長
- 名額** 8 人
- 費用** \$20/ 人
- 日期** 15/4 (星期三)
- 備註** 此活動不設托兒服務
- 時間** 上午 11:00- 下午 12:30
- 地點** 本中心



負責同事 鄭姑娘

「圍爐取暖」男士小組(26年第一季)

C26003

透過棋聚、主題分享等不同形式活動，凝聚男士聯誼放鬆減壓，暢談各類人生話題，彼此打打氣。

- 內容** 1) 桌遊教學及體驗
2) 精神健康訊息分享及交流
- 對象** 18 歲或以上男士
- 名額** 12 人
- 日期** 14/4, 28/4, 12/5, 26/5
(逢星期二)
- 費用** \$40/ 人
- 備註** 此活動不設托兒服務
- 時間** 晚上 7:30 - 9:00 (共四節)
- 地點** 本中心

負責同事 丘先生

靜心瑜伽小組 1.0 (初階)

C26004

透過練習瑜伽呼吸法、式子、以及頌鉢，學習如何伸展肌肉、達至身心放鬆狀態、舒緩緊張及精神壓力。

- 內容** 1) 靜觀 2) 伸展及瑜伽動作
3) 頌鉢 4) 身體放鬆練習
- 對象** 社區人士
- 名額** 8 人
- 日期** 27/4, 4/5, 18/5, 1/6 (逢星期一)
- 費用** \$50/ 人
- 備註** 參加者請穿著合適衣物
- 時間** 上午 10:15-11:30
- 地點** 本中心



負責同事 何先生

「手」在照顧你

C26005

以護手作主題，學習自我關顧

內容 每日照顧家人、處理大小事情，雙手其實最辛苦、卻最容易被忽略。透過製作屬於自己的護手霜，不單學會天然護膚小技巧，更可以在香氣與觸感中，為自己留一點溫柔。

日期 12/5/2026 (星期二)

時間 上午 10:30 - 11:45

地點 本中心

對象 18 歲或以上人士

名額 8 人

費用 \$20/ 人

負責同事 琪姑娘

瑜釋重負 - 瑜珈小組 (康復理療環特別班)



C26006

「康復理療環」(RecoverRing) 是指一種結合瑜珈體式與復健原理的，透過環狀工具輔助，幫助現代人舒緩肩頸、腰背痠痛等身體張力，重拾身體覺察與動作順暢，是身心照護和復健練習的一種方法。小組會使用 RecoverRing，並透過瑜珈伸展拉筋練習及呼吸法，學習伸展不同部位肌肉，放鬆筋膜及疲勞部位，同時配合自我關懷概念，有助舒緩壓力及緊張情緒。

內容 小組由通過瑜珈聯盟認證 RYT200 瑜珈導師培訓、初級筋膜治療導師課程及康復理療環培訓課程之社工，設計及帶領瑜珈伸展練習，適合未接觸過瑜珈或較少運動經驗之人士

日期 21/05 - 11/06/2026 (逢星期四)

時間 晚上 7:15 - 8:15 (共四節)

地點 本中心

對象 關注身心靈健康之社區人士

名額 6 人

費用 \$50/ 人

- 備註**
1. 請穿著輕便褲裝 / 運動服
 2. 鼓勵有興趣人士可於以上 QR Code 先作登記，如反應熱烈，會考慮加開小組，負責職員將會聯絡提供詳情及作實報名。

負責同事 黎姑娘

「心花·怒·放」 植物、花藝班 2026

C26008

生活夾雜著喜與憂、樂與怒、五味雜陳。透過植物及花藝創作，讓參加者放下煩擾、放下憤怒，享受自在自愛時刻，療癒心靈，抒減壓力。

內容 一同製作押花作品、植物拓印香包、植物盆景及草頭公仔，彼此交流、分享，放鬆心情。

日期 4、11、18 及 25/6/2026 (逢星期四)

時間 上午 11:00-12:00

地點 本中心

對象 18 歲以上人士

名額 8 人

費用 \$40/ 人

負責同事 司徒姑娘



SEN.SHINE 揚光家長互助組

D26001

為 SEN 家長提供一個屬於自己的 Me Time 時光，輕鬆分享日常育兒照顧，照顧自己的身心健康

- 內容** 透過兩月一聚，家長們一同進行放鬆減壓及心靈成長活動，例如：酒精墨水畫、香薰精油體驗、大自然接觸、早餐交流分享等，由此結識同路人彼此激勵、分擔育兒壓力。
- 時間** 上午 10:00-11:30
- 地點** 本中心
- 對象** 育有 SEN 兒童之家長
- 名額** 10 位
- 費用** \$20/ 人
- 備註** 如需托兒服務，請於報名時提出
- 日期** 22/4、24/6、19/8 及 21/10 (星期三)

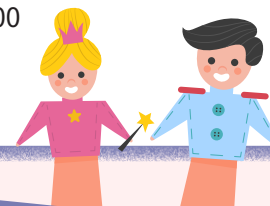
負責同事 詹姑娘

同「SEN」童戲平行小組 (兒童組)

D26002

1. 提升 SEN 參加者社交技巧 2. 提升 SEN 參加者自理能力

- 內容** 透過小組遊戲或情境演練，提升參加者的社交技巧及自理能力。
- 對象** 懷疑或確診特殊學習需要的 K3- 初小學生
- 名額** 6-8 人
- 費用** \$40/ 人
- 備註** 家長必須參與同「SEN」童戲平行小組 - 家長抖啖氣
- 日期** 2、9、16、23/6/2026 (逢星期二) (共四節)
- 時間** 下午 5:00-6:00
- 地點** 本中心



負責同事 鄭姑娘

同「SEN」童戲平行小組 - 家長抖啖氣

D26003

日常 24x7 照顧和管教孩子已非常不容易，而面對有特殊教育需要的孩子，更要花上更大的心力與耐性。透過「家長抖啖氣小組」，提供一個空間讓家長們走在一起互相支持，暫時放下照顧孩子繁忙的生活，聆聽自己內在的聲音，抒發日常在子女管教上累積的負面情緒，減輕親職壓力。

- 內容** 茶聚分享 (照顧有 SEN 需要的孩子心得)、欣賞有關親子相處戲劇、進行身心靈放鬆活動。
- 地點** 本中心
- 對象** 懷疑或確診特殊學習需要的 K3- 初小學生之家長
- 名額** 6-8 人
- 費用** \$40/ 人
- 備註** 子女必須參與同「SEN」童戲平行小組 - 兒童組
- 日期** 2、9、16、23/6/2026 (逢星期二) (共四節)
- 時間** 下午 5:00-6:00

負責同事 王姑娘

「成為孩子的玩伴」
家長桌遊體驗工作坊

D26004

透過桌遊體驗及短講，感受遊戲樂趣及好處，並學習如何與孩子共同玩樂，建立親子關係。

- 內容** 1. 桌遊體驗
2. 短講：遊戲玩樂對孩子成長的好處
3. 與孩子共同玩樂的竅門
- 名額** 12 人
- 費用** \$10/ 人
- 備註** 如需托兒服務，請於報名時提出
- 日期** 25/6/2026 (星期四)
- 時間** 上午 10:00 - 11:15
- 地點** 本中心
- 對象** 家長

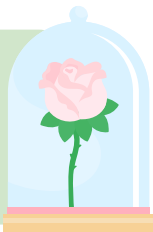


負責同事 丘先生

永生花玻璃球工作坊

D26006

作為家長，教育孩上的路上難免會有疲憊的時候，適當的時候需要放慢腳步，為自己留一點喘息的空間。透過一同製作永生花玻璃球，從製作及觀賞永生花的過程中，享受片刻的寧靜及療癒時刻。



- 內容** 一同製作手作永生花玻璃球，享受片刻的寧靜及療癒時刻。
- 地點** 本中心
- 對象** 家長（育有懷疑及確診特殊學習需要子女優先）
- 日期** 30/6/2026（星期二）
- 名額** 8人
- 時間** 上午 11:00-12:00
- 費用** \$20/人

負責同事 司徒姑娘

「花」· 由我砌

E26001

1. 提升自我覺察與自我肯定能力

- 內容** 每逢節日，對經歷過關係轉變的家長而言，有時並不只是慶祝，而是一個充滿複雜感受的日子。今個5月，誠邀你為自己停一停，慢慢創作一朵屬於自己的LEGO花。
- 時間** 上午 10:00 - 11:15 共四節)
- 地點** 本中心
- 對象** 家長（離異家長優先）
- 名額** 8人
- 費用** \$40/人
- 備註** 此活動不設托兒服務

- 冇對錯、冇完美、冇比較，
- 只需要你坐低，好好陪自己一段時間

日期 8/5、15/5、22/5、5/6（星期五）

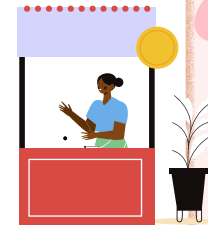


負責同事 琪姑娘

聽見你聲音街站
(4月、5月、6月)G26001,
G26002,
G26003

中心同事於太子、大角咀擺設街站，以接觸區內家庭，讓街坊認識本中心多元化的家庭服務。

- 內容** 藉親子遊戲宣傳正向家庭關係、正面的管教方式；中心社工向街坊介紹本中心服務及社區資訊等。
- 時間** 下午
- 地點** 太子或大角咀
- 對象** 社區人士
- 名額** 不限
- 日期** 21/4/2026，5月及6月日子待定
- 費用** 免費



負責同事 李姑娘

圓圈「畫」出親子情小組

G26004

透過共同繪畫圓圈畫，一起放鬆及享受共處時光，並促進親子間的信任及正面溝通。

- 內容** 透過與子女一同創作繪畫不同大小層次的圓形，按序加上線條和圖案，過程中沒分對錯，並互相配合用色及構圖，培養親子信任和溝通，一起專注當下，享受親子時間。
- 時間** 下午 5:00 - 6:00（共四節）
- 地點** 本中心
- 對象** 親子家庭
- 名額** 5對親子
- 費用** \$20/人
- 日期** 8/6-29/6（逢星期一）

負責同事 周先生

2026

Apr



活動月曆

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2 媽媽避靜所 (媽媽減壓小組) 上午 9:30-10:30	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 「圍爐取暖」男士小組 (26 年第 1 季) 晚上 7:30 - 9:00	15 「花」一點愛 給予自己 上午 11:00-12:30	16 媽媽避靜所 (媽媽減壓小組) 上午 9:30-10:30	17	18
19	20	21 啟蒙幼兒親子讀書會 下午 4:00-4:45 聽見你聲音街站 (4 月) 下午 時間待定	22 SEN.SHINE 揚光家長互助組 上午 10:00-11:30	23 媽媽避靜所 (媽媽減壓小組) 上午 9:30-10:30	24	25
26	27 靜心瑜珈小組 1.0 (初階) 上午 10:15 - 11:30	28 啟蒙幼兒親子讀書會 下午 4:00-4:45 「圍爐取暖」男士小組 (26 年第 1 季) 晚上 7:30 - 9:00	29	30 媽媽避靜所 (媽媽減壓小組) 上午 9:30-10:30		

2026

May

活動月曆

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
3	4 靜心瑜珈小組 1.0 (初階) 上午 10:15 - 11:30	5 啟蒙幼兒親子讀書會 下午 4:00-4:45	6	7 媽媽避靜所 (媽媽減壓小組) 上午 9:30-10:30	8 「花」· 由我砌 上午 10:00-11:15	9
10	11	12 「手」· 在照顧你 上午 10:30-11:45 啟蒙幼兒親子讀書會 下午 4:00-4:45 「圍爐取暖」男士小組 (26 年第 1 季) 晚上 7:30 - 9:00	13	14 媽媽避靜所 (媽媽減壓小組) 上午 9:30-10:30	15 「花」· 由我砌 上午 10:00-11:15	16 「媽媽 Love U」小 B Messy Play Day 上午 11:00-12:00 「一棋一會」伴侶桌遊工作坊 (26 年第一季) 下午 4:00-6:00
17	18 靜心瑜珈小組 1.0 (初階) 上午 10:15 - 11:30	19	20	21 媽媽避靜所 (媽媽減壓小組) 上午 9:30-10:30 瑜珈重負 - 瑜珈小組 (康復治療環特別班) 晚上 7:15 - 8:15	22 「花」· 由我砌 上午 10:00-11:15	23
24	25	26 「圍爐取暖」男士小組 (26 年第 1 季) 晚上 7:30 - 9:00	27	28 瑜珈重負 - 瑜珈小組 (康復治療環特別班) 晚上 7:15 - 8:15	29	30
31						

小組或活動報名表格

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 靜心瑜珈小組 1.0 (初階) 上午 10:15-11:30 親子「泡泡」 下午 5:00-6:15	2 同「SEN」童戲平行小組 - 家長抖啖氣 下午 5:00-6:00 同「SEN」童戲平行小組 (兒童組) 下午 5:00-6:00	3	4 「心花·怒·放」植物、花藝班 2026 上午 11:00-12:00 瑜釋重負 - 瑜珈小組 (康復治療環特別班) 晚上 7:15-8:15	5 「花」·由我砌 上午 10:00-11:15	6
7	8 圓圈「畫」出親子情小組 下午 5:00 - 6:00	9 同「SEN」童戲平行小組 - 家長抖啖氣 下午 5:00-6:00 同「SEN」童戲平行小組 (兒童組) 下午 5:00-6:00	10	11 「心花·怒·放」植物、花藝班 2026 上午 11:00-12:00 瑜釋重負 - 瑜珈小組 (康復治療環特別班) 晚上 7:15 - 8:15	12	13
14	15 圓圈「畫」出親子情小組 下午 5:00 - 6:00	16 同「SEN」童戲平行小組 - 家長抖啖氣 下午 5:00-6:00 同「SEN」童戲平行小組 (兒童組) 下午 5:00-6:00	17	18 「心花·怒·放」植物、花藝班 2026 上午 11:00-12:00 整禮物俾爸爸 下午 5:30-6:45	19	20 父親節 - 親子 lego 工作坊 上午 10:00-11:30
21	22 圓圈「畫」出親子情小組 下午 5:00 - 6:00	23 同「SEN」童戲平行小組 - 家長抖啖氣 下午 5:00-6:00 同「SEN」童戲平行小組 (兒童組) 下午 5:00-6:00	24 SEN.SHINE 揚光家長互助組 上午 10:00-11:30	25 「成為孩子的玩伴」家長桌遊體驗工作坊 上午 10:00-11:15 「心花·怒·放」植物、花藝班 2026 上午 11:00-12:00	26	27
28	29 圓圈「畫」出親子情小組 下午 5:00 - 6:00	30 永生花玻璃球工作坊 上午 11:00-12:00				

參加者姓名: 年齡:

身份證號碼: 家長身份:

(首 4 位英文字母及數字) 性別: 男 / 女

聯絡電話: 居住地區:

緊急聯絡人: 緊急聯絡人電話:

14 歲以下參加者需填寫家長 / 監護人資料 (如適用):

家長 / 監護人姓名: 家長 / 監護人聯絡電話:

家庭類別: 跨境家庭 (現時有直屬家庭成員居於中國內地) 單親家庭
 新來港一年內 少數族裔 * 不適用

* 少數族裔類別包括: 印度、印尼、尼泊爾、巴基斯坦、菲律賓及泰國

知悉本中心活動途徑: 中心季刊 宣傳海報 社工介紹 社交媒體 (如: FACEBOOK)
 親友介紹 街站宣傳 地區團體 (如: 教會) 其他: _____

活動編號	小組或活動名稱	中心專用 (此欄由本中心職員填寫)	
		實收 (\$)	收據號碼

收集個人資料聲明 總額:

因應有關《個人資料 (私隱) 條例》下, 為保障 閣下的私隱, 請細閱:

1. 向本處提供所有個人資料, 純屬自願。
2. 所提供個人資料, 將用作申請及提供服務之用。
3. 所有個人資料會儲存於本處保密及安全的地方。
4. 一切個人資料會於服務完結後之指定時間內銷毀。
5. 在小組 / 活動中所拍攝的照片或錄影帶, 可供本中心或主辦機構作紀錄及推廣之用途, 如有異議, 請與中心職員聯絡。

本人已閱讀小組 / 活動報名需知, 同意上述聲明並確保所提供之以上個人資料均屬實。

參加者簽署: 日期:

/* 家長 / 監護人簽署:

* (14 歲以下參加者, 必須由家長 / 監護人簽署)

負責職員: 日期:

小組/活動報名須知

報名方法

1. 凡有興趣的參加者，可在中心辦公時間內親臨本中心以辦理報名，或以郵寄方式將報名表格連同劃線支票及回郵信封一個，寄回九龍旺角彌敦道 736 號中匯商業大廈地下「旺角綜合家庭服務中心」。完成報名程序後，會收到中心職員口頭或書面回覆作實。

繳費方法

參加者可以現金或支票方式繳交小組/活動費用。

(支票抬頭：「循道衛理楊震社會服務處」或「Yang Memorial Methodist Social Service」)

小組/活動須知

1. 報名資格為香港居民。
2. 請小心核對所報各項小組/活動之日期及時間，以免相撞或重覆。
3. 所有費用需於報名時繳交。
4. 如小組/活動取消或改期，中心會於小組/活動舉行前三個工作天通知參加者，參加者可憑收據於一個月內往本中心辦理退還所繳費用之手續(已註明有其他安排之小組/活動除外)，逾期恕不受理。
5. 除中心因參加者人數不足或行政原因而取消小組/活動外，如因天氣關係而取消，或參加者自行退出小組/活動，可通知中心職員，但已繳費用，恕不退回。
6. 中心保留修改任何小組/活動內容之權利。
7. 在小組/活動中所拍攝或攝錄的照片、影片或錄音檔，可供本中心或主辦機構作紀錄及推廣之用途，如有異議，請與中心職員聯絡。
8. 如小組/活動過程中，遇有侵犯事件或性騷擾事件發生，可向信任之職員反映，閣下不會因此而受到不佳對待。機構會以謹慎公正的態度及按機構標準程序展開全面調查，並作適當處理。
9. 參加者或/及其家長或監護人應在報名前細閱小組/活動內容及相關資料，並跟據參加者之體能及健康狀況衡量是否適合參與有關小組/活動。如參加者因個人疏忽或健康/體能上的不足而導致傷亡，本機構無需負責。

申請減費

1. 如參加者有經濟困難，須在報名時向接待處職員提出申請活動減費。參加者須出示有效證明文件(例如：綜援文件、書津半免或以上證明、或由社會保障辦事處或醫務社工簽發之醫療豁免證明書等)，以處理其減費申請。
2. 如參加者有經濟困難而未能出示上述有效證明文件，需向負責該小組/活動之職員查詢。

退出服務

參加者自行退出小組/活動，可通知中心職員，但所繳交之款項，將不獲發還。

惡劣天氣安排

	中心開放安排	中心室內活動	室外活動
雷暴警告/ 黃色暴雨警告/ 懸掛一號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨警告	✓	✓ (幼兒活動取消)	✗*
黑色暴雨警告	✗	✗	✗*
懸掛三號風球	✓	✓ (幼兒活動取消)	✗*
懸掛八號或以上風球	✗	✗	✗*
極端天氣情況 #	✗	✗	✗

* 活動舉行前兩小時仍懸掛，活動取消或改期

1. 中心將以參加者安全為首要考慮，並按天氣情況決定小組/活動是否如常舉行，參加者亦應按天氣情況自行決定是否出席。如參加者對活動安排有任何疑問，請致電 2171 4001 向中心職員查詢。
 2. 若小組/活動因天氣關係而取消，中心將盡量安排延期，會因應情況作退款安排。
 3. 中心將於八號或以上風球、黑色暴雨、極端情況警告訊號除下兩小時後恢復辦公，惟若有關警告訊號除下時間相距中心關門不足三小時，當天中心則暫停辦公。
- #「極端情況」是指在超強颱風後政府公布的「極端情況」。

中心開放時間

	一	二	三	四	五	六
上午 9 時 - 下午 1 時	✓	✓	✓	✓	✓	✓
上午 1 時 - 下午 5 時	✓	✓	✓	✓	✓	
下午 5 時 - 晚上 8 時		✓		✓	✓	

星期日及公眾假期休息

服務意見

為著讓本中心了解大家的需要，從而提供更適切的服务，歡迎大家寫下對於本中心的設施或服务的任何意見，並交回本中心之接待處。各位寶貴的意見將作為本中心日後提昇服務質素之用，請踴躍發言！謝謝！

請問您是 / 否願意張貼意見表？

如您願意的話，請留下姓名及聯絡電話，以便我們對您所提出的意見作出回應及跟進。

填表者姓名：

聯絡電話：

日期：

循道衛理楊震社會服務處

旺角綜合家庭服務中心



APR-JUN

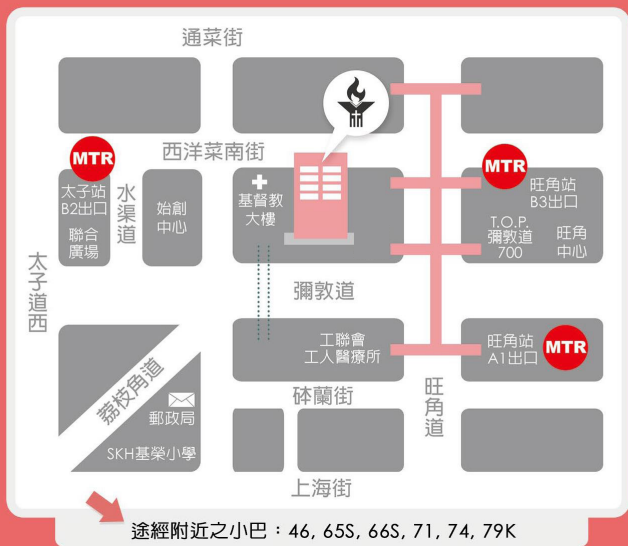
2026年4月至6月

活動通訊

Newsletter

中心地圖

MAP



印刷數量：2500份

印刷日期：2026年3月