



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

JUL 7月
SEP 9月

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 7-9 月活動介紹
 - P.10-13 愛家系列
 - P.14 伴侶 / 夫婦系列
 - P.14-16 身心靈 / 照顧者關顧系列
 - P.16 家長支援系列
 - P.17-18 離異支援系列
 - P.18 社區連結系列
 - P.19 少數族裔支援系列
(Ethnic Minorities Activities)
- 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

中心通訊

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！

中心通訊

親子暑期好去處



1. 香港濕地公園

想暫時離開喧囂的城市？位於新界的香港濕地公園就是最佳選擇。這座美麗的生態旅遊公園佔地 60 公頃，擁有茂密的自然保護區，孕育著豐富的植物和野生動物，包括蝴蝶、彈塗魚、招潮蟹。遊客中心內還有以自然為主題的藝術作品、互動遊戲和展覽，讓你和孩子們可以了解更多關於環境的知識，度過充實又有趣的一天。



親子互動小貼士

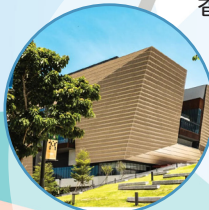
夏日外出，家長及孩子們記緊做好防曬及防蚊措施。另外亦建議隨身攜帶水壺，定時補充水分，預防中暑。

暑假又是家長們最頭痛「要帶孩子去哪裡放電」的時候！何不趁著盛夏，陽光燦爛，帶孩子走出冷氣房，到外探索，既可鍛鍊身體亦是開闊眼界的好機會！以下推薦三個親子戶外好去處，為悠長暑假添上色彩，享受親子時光！



2. 香港故宮文化博物館

香港故宮位於西九文化區的西端海邊，這裡展示了多件來自故宮博物院的珍貴文物。博物館設有故宮學堂、多媒體設施、互動設備及餐飲休憩空間，能让你及孩子們可以一同以趣味方式認識歷史。



親子互動小貼士

參觀故宮文化博物館完後可帶孩子們到外面的西九藝術公園大草地奔跑或野餐，一同欣賞維港景色，享受夏日時光。



3. 大澳漁村

大澳漁村以棚屋和傳統漁村文化聞名，亦被譽為「東方威尼斯」，適合家庭進行一日遊。孩子們可體驗觀賞粉紅海豚、品嚐地道小吃如雞蛋仔，一同探索這個文化與自然兼具之獨特漁村。



親子互動小貼士

炎炎夏日，家長與孩子們應避免長時間逗留在戶外，建議可於傍晚時分遊覽或在棚屋改建的咖啡廳稍作休息。

於親子相處中締造優質親子時間

優質親子時間不僅是「人到」，最重要是「心到」。如何做到「心到」及成為孩子的遊戲夥伴，以下小貼士可以給予大家，讓大家可以於暑假期間一同練習，與孩子一同締造優質親子時間。



首先大人可以與孩子親子活動時，先觀察孩子的興趣，發掘他們喜歡的事物。另外，與孩子互動時切記需要有眼神接觸，不要只顧著用手機或拍照。再者，亦可以透過不同的場景，讓孩子邊走邊指出可愛的小花、小樹及動物等，不僅可讓孩子看到多元的色彩與圖像，同時亦激發他們對世界的好奇心與觀察力！



聆聽孩子需要，在遊玩過程中，聆聽孩子的需要，讓孩子感受到父母的陪伴及回應。當走到大自然時，一同與孩子聆聽大自然的聲音，例如海浪聲是怎樣？雀鳥的聲音是怎樣？當一同聆聽大自然的聲音時可以讓大家一同穩定情緒，也讓孩子們學會分辨各種聲音的細微差別。



及時的回應亦可以讓孩子感到被重視，從而獲得安全感，父母的適切回應需要及時、一致及恰當，讓孩子感受到家長一同參與過程。我們可以透過閱讀、唱歌及講故事，增加孩子的解決能力、探索世界、發揮想像力，從而提升認知發展。



在戶外活動中，可以透過不同的天然用品，如新鮮花朵及果實，可以一同聞嗅，這樣不僅能讓孩子分辨不同的氣味，也能夠跟大自然有親密接觸，有助於孩子對氣味的認知與記憶。

祝願大家與孩子們有一個難忘的暑假，享受「人到」且「心到」的優質親子時光！

認識瑜伽

瑜伽 (Yoga) 在近十至二十年間已成為香港都市人生活的一部分。無論追求身體健康、壓力舒緩，或是社交與自我探索，愈來愈多人選擇把瑜伽納入日常。大量的瑜伽中心、健身室開班、社區中心課程、網上教學等可見一斑。部分課堂會結合冥想、呼吸法或芳香療法以吸引不同需求。



瑜伽的起源及種類

瑜伽源自古印度，原始瑜伽是一套身、心、靈的修持方式，涵蓋倫理、體位、呼吸、冥想等多個層面。現時，較常見的瑜伽包括：哈達瑜伽、阿斯湯加瑜伽、流瑜伽、阪川瑜伽、高溫瑜伽等，而本中心所辦的則類近瑜伽療法（將瑜伽技巧用於改善特定健康問題）及恆常靜心類型（低強度，停留時間長，著重伸展結締組織和放鬆神經系統）。

瑜伽的好處

瑜伽的好處多不勝數。生理方面，瑜伽能增強柔軟度與關節活動度、改善肌肉伸展與關節靈活性、加強核心與整體肌力、改善平衡與協調、提升肺活量與呼吸控制等。心理方面，瑜伽有助減輕壓力與焦慮、改善睡眠及增強自我覺察與專注力。此外，參與瑜伽活動亦有助建立社群與支持網絡，提高生活質量。

瑜伽注意事項

練習瑜伽的關鍵在於安全、呼吸與覺知，而非動作的難度。練習的人士應以循序漸進原則，專注於身體感覺，避免與人攀比，更不要逼迫自己。過程中若覺得關節或肌腱痠痛，可能動作不當，需調整。此外，飯前飯後一小時應避免練習、練習前需暖身、著合身舒適服裝等。

齊來瑜伽

瑜伽練習固然對身心靈有一定的幫助，但當緊記的是過程中需有專業導師的指導及提醒，尤其本身有舊患的人士，以免對身體造成傷害。有興趣學習瑜伽的社區人士可參加本中心的有關小組（內頁 P. 13 及 P. 15），期待在未來的日子見到你們，一起為健康人生共同努力！



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。

今日與大家分享：

身體虐待

身體虐待 (Physical abuse) 是指對兒童造成身體傷害或痛苦，（包括非意外使用暴力、蓄意下毒、使窒息、灼傷或「照顧者假裝兒童生病求醫」等），而且有證據可以肯定或合理地懷疑這些傷害並非意外造成的。

作為家長，有時候言語上不能控制或阻止孩子行為時，難免會有「出手」想法或行動。但當孩子遇到暴力對待時，孩子除了受皮肉之苦外，他們亦會感到驚慌，嚴重者更會出現倒退行為及造成暴力傾向。因此管教孩子時，可嘗試先平靜雙方情緒，找一個空間讓雙方表達的事件發生經過，互相了解及提出新的解決方法，避免出手。以正向教養代替體罰。

當親子雙方情緒高漲時，嘗試冷靜一下，在安全情況下，分開一下，家長們可到房間或洗手間先調整自己呼吸，慢慢合上眼睛，將注意力放在自己的呼吸上，直至平復心情後，才與孩子探討剛才所發生的問題。

如家長感到管教困難，可以尋找當區的家庭綜合服務中心或其他專業人士協助。

想知多點， 可參考以下資訊

循道衛理楊震社會服務處
「保護兒童 守護家庭」專頁



SQS · 你要知

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「SQS 13 - 尊重服務使用者的私人財產權利」作介紹

服務質素標準十三 SQS 13 :

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：

- 本中心已張貼通告提醒服務使用者小心保管自己財物。
- 本中心鼓勵服務使用者不應攜帶貴重物件前往中心。
- 本中心在收集和保存服務使用者的金錢及 / 或在監管其錢財運用有清晰的程序。不論任何收方法繳費，如：現金、支票，負責職員會即時發出收據，並交給繳費者。所有現金及支票均存放在上鎖的位置，授權職員亦會每天檢視金額。

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

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。)

愉快小一預備班
(社交、情緒、自理篇)

A26009

是次小組目的，為小朋友升小學前，讓孩子提早熟悉小學生活，平穩過渡，減輕家長和孩子的焦慮。孩子可以在暑假輕輕鬆鬆學習情緒，如何面對陌生環境，認識小學生活模式，培養自理能力如整理書包或個人物品等，在情緒、社交及自理上作好準備。

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---------------------------|
| 內容 | 1) 透過故事分享及遊戲學習及認識情緒
2) 透過小組活動、角色扮演等，學習與同學相處、分享和溝通
3) 小小模擬角幫助幼兒認識小學課堂情境，認識上課模式和紀律
4) 培養幼兒學習自理能力、整理書包等 | 時間 | 下午 4:30 - 5:30
(共 8 節) |
| 地點 | 本中心 | 對象 | 升小一學童 |
| 名額 | 6 人 | 費用 | \$200/ 人 |
| 日期 | 7/7-30/7 (逢星期二及四) | | |

負責同事 王姑娘

同情緒做朋友

A26010

1. 提升參加者情緒認知能力。
2. 提升參加者表達情緒方式。

- | | | | |
|-----------|--------------------------------|-----------|-------------------|
| 內容 | 透過電影，讓參加者認識情緒表達，讓參加者分享日常及情緒控制。 | 地點 | 本中心 |
| 名額 | 6 人 | 對象 | 懷疑 / 確診 SEN 小初小學生 |
| 費用 | \$20/ 人 | 日期 | 15/7 - 5/8 (逢星期三) |
| 時間 | 下午 4:00 - 5:00 | | |

負責同事 鄭姑娘

SEN 系列 - 小小運動會

A26011

1. 提升親子關係
2. 讓親子們可從活動中，一同經歷團隊合作。

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 日期 | 18/7 (星期六) |
| 時間 | 上午 11:00 - 12:30 |
| 地點 | 本中心 |
| 對象 | 親子 (懷疑 / 確診 SEN 小朋友家庭優先) |
| 名額 | 6 對親子 |
| 費用 | \$20/ 人 |

內容 透過活動，讓親子們一同進行運動會，提升親子關係，運動會完結後一同製作獨一無二的獎牌。

- 備註：**
1. 請參加者自備水樽。
 2. 請穿著輕便服飾。

負責同事 鄭姑娘

親子玩「樂」遊樂坊

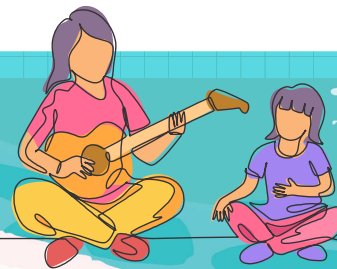
A26012

促進親子正面互動及關係

- | | |
|-----------|------------------|
| 日期 | 25/7 (星期六) |
| 時間 | 上午 10:00 - 11:30 |
| 地點 | 本中心 |
| 對象 | 育有 4-7 歲孩童之親子 |
| 名額 | 12 名 (6 對親子) |
| 費用 | \$10/ 人 |

內容 想和孩子一起體驗音樂的魔法嗎？親子玩「樂」遊樂坊邀請您和孩子一起走進音樂的奇妙旅程，不僅能親手觸碰各種樂器，感受節奏的律動，更能共同製作 Q 版的小 UKELELE，讓大人與小朋友在輕鬆愉快的氛圍中，留下獨一無二的親子回憶。

負責同事 詹姑娘



Summer 水世界 Messy Play Day

A26013

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。

內容	感官遊戲體驗（如：麵粉等）	地點	本中心
日期	15/8（星期六）	對象	10個月-36個月嬰幼兒及家長
時間	上午 11:00 - 12:30	名額	12人
		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

快樂分離小勇士 幼兒小組

A26014

透過幼兒分離班體驗，讓家長了解幼兒升 N 班 /K1 之適應挑戰，增加家長的同理心及提升家長支援幼兒情緒方法。

內容	1. 幼兒遊戲 + 分離體驗 2. 家長錦囊	地點	本中心
日期	17/8-31/8（星期一及星期五）	對象	2-3歲幼兒及其家長
時間	上午 10:00 - 11:00（共 5 節）	名額	12人
		費用	\$30/人

- 備註：**請家長為幼兒穿上輕便服裝及防滑襪，方便郁動。

負責同事 吳姑娘

熊啤啤圓碌碌

A26015

透過親子共同製作造型湯圓，建立精心時刻，增潤親子關係。

內容 中秋節當然要食湯圓啦！
不如一起來製作圓碌碌的熊啤啤湯圓，和家人一起過節吧！



日期	18/9（星期五）
時間	下午 5:30 - 7:00
地點	本中心
對象	4歲以上小朋友及其家庭成員
名額	12人
費用	\$10/人

負責同事 陳姑娘

親子瑜珈班

A26016

透過親子瑜珈課程幫助孩子發展身體協調性和力量，強化親子關係，讓父母在育兒中感受到支持

內容 課堂內容以放鬆伸展為主，由導師教授簡單的親子瑜珈動作，例如下狗式、嬰兒式等，協助家長放鬆身心，同時強化子女對運動 / 瑜珈的興趣。

日期	25/9（星期五）
時間	下午 5:00 - 6:00
地點	本中心
對象	育有懷疑或確診特殊需要兒童的家長及子女優先
名額	8人（四對親子）
費用	\$10/人

負責同事 司徒姑娘



「味之戀人」 伴侶同行工作坊

B26002

有人說，婚姻是一場充滿甜酸苦辣的旅程。這是愛情的延續，更是二人在價值觀、生活細節中共同成長與妥協的過程。

工作坊將協助伴侶們細味二人故事中的各種味道，藉此鞏固伴侶關係，令關係更親密。

- 內容** 透過桌遊及不同形式活動，探索伴侶們故事當中的甜酸苦辣。
- 時間** 下午 4:00 - 6:00
- 地點** 本中心
- 對象** 夫婦或伴侶
- 名額** 16 人 (8 對)
- 費用** \$40/ 人

日期 11/7, 25/7, 8/8, 22/8 (星期六)

負責同事 丘先生

備註： 如需托兒服務，請於報名時提出。

「圍爐取暖」男士小組 (26 年第 2 季)

C26012

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
- 地點** 本中心
- 對象** 18 歲或以上男士
- 名額** 12 人
- 日期** 7/7, 21/7, 4/8, 25/8 (逢星期二)
- 時間** 晚上 7:30 - 9:00 (共四節)
- 費用** \$40/ 人

負責同事 丘先生

備註： 此活動不設托兒服務。

靜心瑜伽小組 1.0 (初階)

C26013

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
- 地點** 本中心
- 對象** 社區人士
- 名額** 8 人
- 費用** \$50/ 人
- 日期** 28/8 - 18/9 (逢星期五)
- 時間** 上午 10:15 - 11:30

負責同事 何先生

備註： 參加者請穿著合適衣物。

靜心瑜伽小組 1.0 (進階)

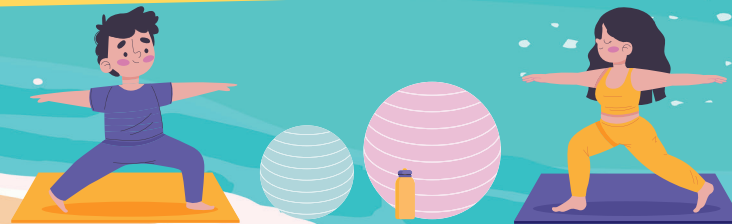
C26014

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
- 地點** 本中心
- 對象** 社區人士
- 名額** 8 人
- 費用** \$50/ 人
- 日期** 25/9 - 16/10 (逢星期五)
- 時間** 上午 10:15 - 11:30

負責同事 何先生

備註： 1. 曾參加「靜心瑜伽小組 1.0 (初階)」者優先。
2. 參加者請穿著合適衣物。



我的小森林

C26015

透過園藝活動讓參加者有放鬆空間，有助減低生活壓力，維持身心健康。

內容 日常總是花很多時間在各種各樣的人、事、物上，甚至腦中仍有一些待辦事項？邀請你以園藝活動，一起抖抖氣，給自己一個放鬆時刻。

地點 本中心

對象 照顧者 / 社區人士

名額 8 人

費用 \$20/ 人

日期 4/9、11/9、25/9 (星期五) 及 30/9 (星期三)

時間 上午 11:00 - 12:30



負責同事 陳姑娘

愉快小一預備班 - 家長日

D26008

家長在幼兒成長階段擔當重要的角色，而且是兒童的榜樣。加強家長對兒童發展的了解，有助家長根據子女在成長階段的發展步伐，如何面對幼兒升小學階段，當中將面對什麼挑戰及如何處理孩子焦慮不安的情緒。

內容 1) 兒童成長發展面對小學階段的轉變及挑戰
2) 如何處理孩子不安焦慮的情緒

地點 本中心

對象 升小一的學生家長

名額 12 人

費用 \$10/ 人

日期 30/7 (星期四)

時間 下午 5:30 - 6:30



負責同事 王姑娘

手工護膚品 配方師課程 2026

E26002

課程內容包括理論及製作護膚品部分，將介紹護膚品成分的種類及用途，並重點教授護膚品的製作方式。課堂中製作共 8 款護膚品，務求讓學員逐步掌握製作技巧，並從過程中發掘自己的興趣，同步探索將興趣轉變為事業之可能性。

內容 1. 認識水份產品的製作、花水的功能和不同保濕添加劑：製作保濕水，保濕 gel mask
2. 認識乳霜的冷製法：製作面霜、body lotion
3. 認識膏狀產品（熱製法）和防曬的原理：製作潤唇膏、防曬日霜
4. 認識起泡劑的種類和功能：製作酵素洗頭水、蝶豆花洗面 gel

地點 本中心

對象 離異家庭之家長

名額 10 人

費用 \$80/ 人

日期 5/8、7/8、12/8 及 14/8 (逢星期三及五)

時間 上午 10:00 - 12:00 (共四節)

負責同事 司徒姑娘

備註： 1. 如需托兒服務，請於報名時提出。
2. 費用包括導師授課、筆記、製作護膚品所需原材料及用具，學員並可取回堂上所製作的產品。
3. 學員需同時報名參與「手工護膚品配方師證書試」2026。

手工護膚品 配方師證書試 2026

E26003

應用「手工護膚品配方師課程」2026 所學，鞏固知識及技巧，裝備自己。

內容 1. 以筆試及示範教學考試方式，應用「手工天然護膚品導師課程」2026 所學，鞏固知識及技巧，裝備自己。

對象 參與「手工護膚品配方師課程」2026 之學員

名額 10 人

費用 \$20/ 人

日期 22/8 (星期六)

時間 上午 10:00 - 12:00

地點 本中心

負責同事 司徒姑娘

備註： 1. 如需托兒服務，請於報名時提出。
2. 通過考試後，可獲發由本中心發出之出席證書。

齊齊動手製作扭蛋機

E26004

1. 一同製作扭蛋機，共享親子時光。
2. 讓家長認識獎罰制度。

內容 家長與子女一同製作扭蛋機，共享親子時間，及認識獎罰制度。

日期 25/8/2026 (星期二)

時間 下午 5:00 - 6:30

地點 本中心

對象 離異家庭優先

名額 6 對親子 (離異家庭優先)

費用 \$40/人



備註：費用已包扭蛋機材料費用。

負責同事 鄭姑娘

聽見你聲音街站
(7月、8月、9月)G26006、
G26007、
G26008

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。

日期 7月、8月及9月日子待定

時間 下午

地點 太子或大角咀

對象 社區人士

名額 不限

費用 免費

負責同事 周先生



Hello, my name is Nabila. I am Ethnic Minority District Ambassador in MKIFSC. I am from Pakistan. My hobbies are cooking & dancing. Please feel free to contact me for more information about community support, resources, etc, on 21714001.

ہیلو، میرا نام نبیلہ ہے۔ میں MKIFSC میں نسلی اقلیتی ضلعی سفیر ہوں۔ میں پاکستان سے ہوں۔ میرا شوق کھانا پکانا اور ناچنا ہے۔ کمیونٹی سپورٹ، وسائل وغیرہ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے براہ کرم مجھ سے 21714001 پر بلا جھجھک رابطہ کریں۔

Family Rangoli Fun In Summer

E26004

Let's have fun and learn Indian culture by making Rangoli

Content	Make Rangoli together	Quota	3 - 4 pairs (Maximum 2 children for each pair)
Date	23/7 (Thursday)	Fee	Free of Charge
Time	5:00p.m. - 6:00p.m.		
Venue	MKIFSC		
Target	EM mothers and children (age 4 - 8)		

Responsible Staff
Nabila

Children Rangoli Fun In Summer

H26002

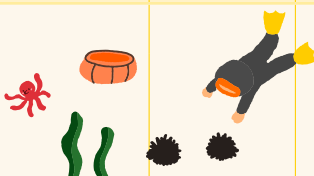
Let's have fun and learn Indian culture by making Rangoli

Content	Make Rangoli together	Quota	4 - 6 Children
Date	13/8 (Thursday)	Fee	Free of Charge
Time	5:00p.m. - 6:00p.m.		
Venue	MKIFSC		
Target	Children age 5 - 9		

Responsible Staff
Nabila


2026 JUL

活動月曆

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
5	6	7 愉快小一預備班 (社交、情緒、自理篇) 下午 4:30 - 5:30 「圍爐取暖」男士小組 (26 年第 2 季) 晚上 7:30 - 9:00	8	9 愉快小一預備班 (社交、情緒、自理篇) 下午 4:30 - 5:30	10	11 「味之戀人」伴侶同行工作坊 下午 4:00 - 6:00
12	13	14 愉快小一預備班 (社交、情緒、自理篇) 下午 4:30 - 5:30	15 同情緒做朋友 下午 4:00 - 5:00	16 愉快小一預備班 (社交、情緒、自理篇) 下午 4:30 - 5:30	17	18 SEN 系列 - 小小運動會 上午 11:00 - 12:30
19	20	21 愉快小一預備班 (社交、情緒、自理篇) 下午 4:30 - 5:30 「圍爐取暖」男士小組 (26 年第 2 季) 晚上 7:30 - 9:00	22 同情緒做朋友 下午 4:00 - 5:00	23 愉快小一預備班 (社交、情緒、自理篇) 下午 4:30 - 5:30 Family Rangoli Fun In Summer PM 5:00 - 6:00	24	25 親子玩「樂」遊樂坊 上午 10:00 - 11:30 「味之戀人」伴侶同行工作坊 下午 4:00 - 6:00
26	27	28 愉快小一預備班 (社交、情緒、自理篇) 下午 4:30 - 5:30	29 同情緒做朋友 下午 4:00 - 5:00	30 愉快小一預備班 (社交、情緒、自理篇) 下午 4:30 - 5:30 愉快小一預備班 - 家長日 下午 5:30 - 6:30	31	

2026 AUG

活動月曆

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
2	3	4 「圍爐取暖」男士小組 (26 年第 2 季) 晚上 7:30 - 9:00	5 手工護膚品配方師課程 2026 上午 10:00 - 12:00 同情緒做朋友 下午 4:00 - 5:00	6	7 手工護膚品配方師課程 2026 上午 10:00 - 12:00	8 「味之戀人」伴侶同行工作坊 下午 4:00 - 6:00
9	10	11	12 手工護膚品配方師課程 2026 上午 10:00 - 12:00	13 Children Rangoli Fun In Summer PM 5:00 - 6:00	14 手工護膚品配方師課程 2026 上午 10:00 - 12:00	15 Summer 水世界 Messy Play Day 上午 11:00 - 12:30
16	17 快樂分離小勇士幼兒小組 上午 10:00 - 11:00	18	19	20	21 快樂分離小勇士幼兒小組 上午 10:00 - 11:00	22 手工護膚品配方師證書試 2026 上午 10:00 - 12:00 「味之戀人」伴侶同行工作坊 下午 4:00 - 6:00
23	24 快樂分離小勇士幼兒小組 上午 10:00 - 11:00	25 齊齊動手製作扭蛋機 下午 5:00 - 6:30 「圍爐取暖」男士小組 (26 年第 2 季) 晚上 7:30 - 9:00	26	27	28 快樂分離小勇士幼兒小組 上午 10:00 - 11:00 靜心瑜伽小組 1.0 (初階) 上午 10:15 - 11:30	29
30	31 快樂分離小勇士幼兒小組 上午 10:00 - 11:00					

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1	2	3	4 靜心瑜伽小組 1.0 (初階) 上午 10:15 - 11:30 我的小森林 上午 11:00 - 12:30	5
6	7	8	9	10	11 靜心瑜伽小組 1.0 (初階) 上午 10:15 - 11:30 我的小森林 上午 11:00 - 12:30	12
13	14	15	16	17	18 靜心瑜伽小組 1.0 (初階) 上午 10:15 - 11:30 熊啤啤圓碌碌 下午 5:30 - 7:00	19
20	21	22	23	24	25 靜心瑜伽小組 1.0 (進階) 上午 10:15 - 11:30 我的小森林 上午 11:00 - 12:30 親子瑜珈班 下午 5:00 - 6:00	26
27	28	29	30 我的小森林 上午 11:00 - 12:30			

小組或活動報名表格

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先細閱小組 / 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。

中心政策及服務意見

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務，歡迎大家寫下對於本中心的設施或服務的任何意見，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



JUL-SEP

2026年7月至9月

活動通訊

Newsletter

中心地圖



印刷數量：2500份

印刷日期：2026年5月