

中心季刊

2026 JAN - MAR / 一月至三月

CONTACT US 聯絡我們

地址：新界將軍澳翠嶺路48號
翠嶺峰2樓
電話：3521 1611
傳真：2706 1223
電郵：wellness@cfsc.org.hk
網址：http://www.cfsc.org.hk

出版日期：2025年12月
印刷數量：1000份

服務時間/電話諮詢

星期日及公眾假期休息

	一	二	三	四	五	六
9:00 - 13:00	●	●	●	●	●	●
13:00 - 17:00	●	●	●	●	●	●
17:00 - 21:00	●	●	●	●	●	●

颱風暴雨安排

	中心服務	室內活動	戶外活動
黃色暴雨	○	○	○
紅色暴雨	○	○	×
黑色暴雨	×	×	×
雷暴警告	○	○	○



	中心服務	室內活動	戶外活動
一號風球	○	○	○
三號風球	○	○	×
八號風球	×	×	×
或以上	×	×	×

註：○活動/服務正常 ×活動/服務暫停 ⓘ視乎情況而定(請先來電查詢)有關颱風暴雨安排，活動開始前2小時內懸掛作決定。

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



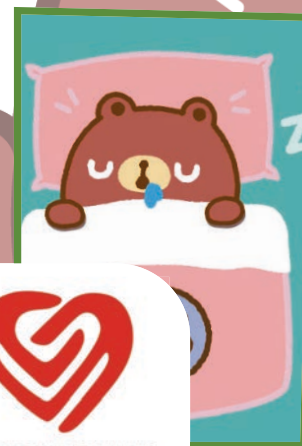
基督教家庭服務中心 和悅軒
WELLNESS ZONE

2026

JAN-MAR

一月至三月

中心季刊



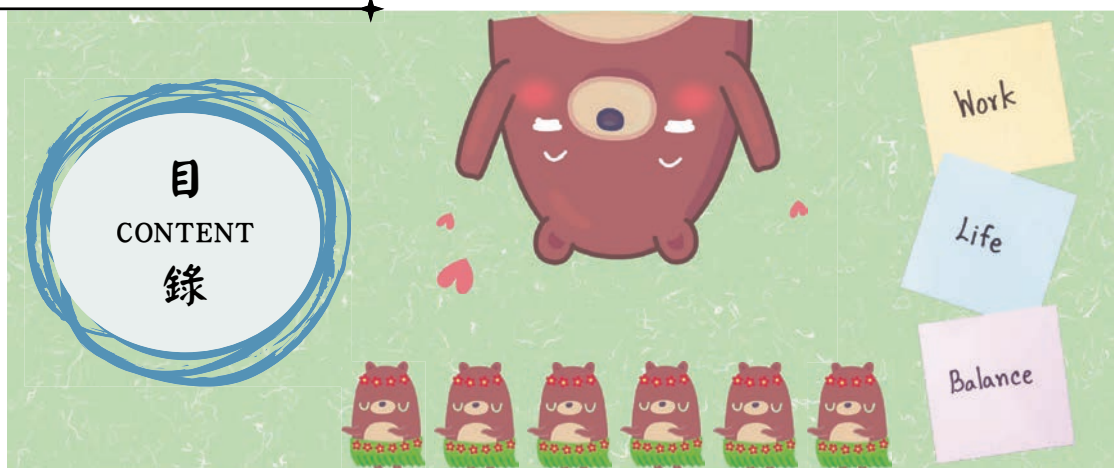
最新消息



SCAN HERE!



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



中心資訊

2
3
4
5
6
7
8

服務簡介
職員架構圖
中心守則
活動報名須知
中心新繳費方式
主題文章
中心資訊及活動系列



活動系列

9 - 10
11-12
13
14-16
17
18
19 - 21
22-23
24

社區教育活動及健康專區
連繫及互助活動小組
治療小組
興趣小組、男士、女士專區
朋輩專區
文章分享
職業治療服務
資源分享
SQS服務質素標準



職業治療



活動時間表

25 - 30

活動時間表

服務宗旨

- 提供一站式、綜合性和復元為本的社區精神健康服務，協助和跟進精神病康復者，懷疑受精神健康問題困擾的人士，並提供家屬及照顧者支援。
- 推行公眾教育，加強公眾對身心靈的關注。

服務目標

- 推行地區精神健康教育，營造共融的社區環境及氣氛；
- 建立地區支援網絡，締造關愛社區，推廣互助互愛精神；
- 以人為本，協助精神病康復者重投社會，建立有意義的生活。

服務內容

- 偶到服務
- 外展探訪及輔導服務
- 臨床心理服務
- 治療及支援小組
- 職能訓練，包括：技能評估、工作及生活技巧訓練
- 家居生活支援
- 技藝課程及興趣小組
- 社交及康樂活動
- 朋輩支援服務
- 家屬支援
- 康復者子女支援
- 社區教育活動



服務對象

- 15歲或以上的精神病康復者或有潛在精神困擾或精神健康問題的人士
- 居於或就讀本區中學的學生
- 會員家屬及個案的18歲以下子女
- 關注精神健康的社區人士



申請及退出服務

- 申請人可親臨或致電聯絡本中心，亦可由社工、醫生、醫療人員、各政府部門或非政府機構作轉介。
- 如申請人精神狀態穩定、不適合或不願意繼續接受服務，可直接向本中心職員提出辦理有關退出手續；如有需要，中心職員會協助會員轉介往其他合適服務跟進。



服務地域範圍 將軍澳(南)

包括調景嶺、將軍澳、坑口南、康城、百勝角

公屋/居屋/夾屋

調景嶺 ► 健明邨、彩明苑、善明邨、翠嶺峰

將軍澳 ► 唐明苑、怡明邨、寶明苑、尚德邨、廣明苑、富康花園、寶盈花園、雍明苑

坑口 ► 安寧花園、和明苑、煜明苑、明德邨、顯明苑、樂頤居、昭明苑

私人屋苑

調景嶺 ► 維景灣畔、都會駅、城中駅

將軍澳 ► 君傲灣、將軍澳中心、將軍澳廣場、天晉、星峰薈、帝景灣、藍塘傲、CAPRI、海翩匯、嘉悅、MONTEREY、海天晉、SAVANNAH、THE PARKSIDE

坑口 ► 南豐廣場、東港城、新寶城、海悅豪園

康城 ► 日出康城(首都、領都、領峰、領凱、緻藍天、晉海、MALIBU、LP6、MONTARA、SEA TO SKY、MARINI、LP10、凱柏峰, Seasons Place, Park Seasons, Grand Seasons)、峻瀝、海茵莊園

百勝角 ► 清水灣半島

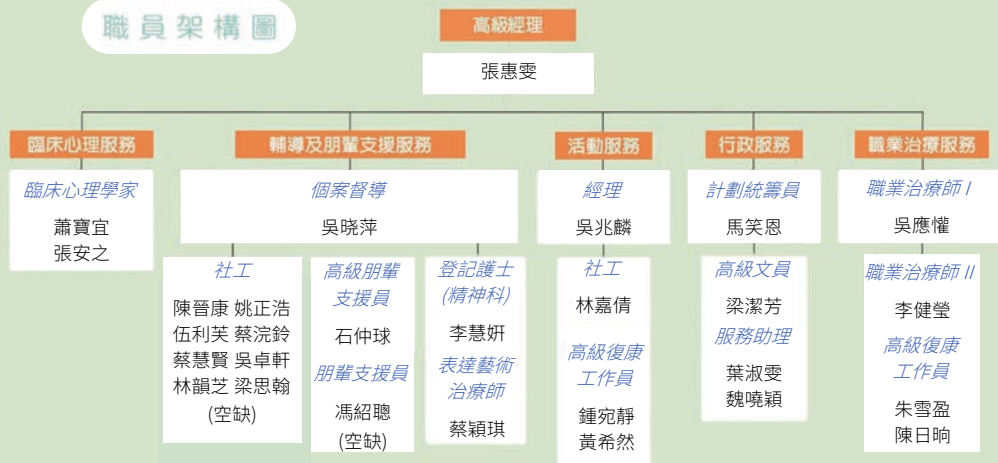
社會房屋

將軍澳 ► 「賢庭居」、「邑庭居」

免責聲明

在使用本中心服務、為本中心提供服務、參加本中心活動、協助本會舉辦活動時，任何人士（包括義工）應根據個人健康及體力狀況，量力而為；並須遵守本中心相關指引及職員/工作人員的指導。
本中心不須對因不遵從有關指引/指導，人力所無法避免之原因所造成之任何傷害或損傷負責。

職員架構圖



中心守則

會員/到訪者

- 如患上傳染病(如：水痘、流行性感冒、手足口病、麻疹等)，應盡量留在家中休息及避免到中心，以防將病情擴散。如有需要，中心職員有權要求量度體溫或邀請離開，以減低傳染病擴散之可能，保障會員的健康。
- 請保持儀容及衣履整潔。
- 保持中心之地方清潔，未經許可，不得在中心範圍張貼任何通告、標語，或擅自進入任何房間。
- 應小心保管個人財物，如有損失，本中心恕不負責。
- 借用中心物品後，應按時歸還，不應擅自帶走屬於中心的任何物品，影響其他會員借用中心物品。
- 不得攜帶危險品(如利器或易燃物品等)、酒精飲品、違禁藥物、毒品或翻版影音產品等進入中心/參與活動。
- 在中心內應抱持互相尊重及以禮待人的良好態度，如會員或到訪者出現不合理之行為、糾紛或衝突，應盡快向當值職員求助。
- 如本中心職員發現，有任何在中心進行違法或不法的行為，中心會立即報警，並交由警方處理。
- 本中心禁止一切滋擾行為，包括粗言穢語、打擾他人、賭博、借貸、大聲喧嘩、辱罵、人身攻擊等。
- 參與活動時應保障他人私隱，不得在未經當事人同意下拍照、攝影、直播，或將其個人資料討論或發放。
- 火警鐘響起或發生其他緊急事故時，所有使用者須立即按職員指示有秩序地離開中心。
- 未經中心批准，請勿攜帶動物進入本中心。
- 中心有權因應各種特殊需要，對中心的開放時間、設施的運作及管理作出改動及安排而無須另作通知。
- 如有違反中心守則，中心可要求對方即時離開中心。



本季重要日期

- | | |
|----------|---------------|
| • 活動開始報名 | 12月20日 上午10時正 |
| • 截止報名 | 1月2日 下午5時正 |
| • 通知中籤 | 1月6日至7日 |
| • 活動繳費 | 1月12日至16日 |

活動報名須知

1. 中心活動名額只提供給本中心會員報名參加。
2. 本中心將以WhatsApp或電話通知已中籤的會員(C區及E區活動除外)，如會員於上述期間未收到有關通知，即當作不中籤論，中心將不作另行通知。
3. 本季大型活動的公開抽籤日期訂為**2026年1月5日**，下午3時至4時正，歡迎會員屆時蒞臨中心作現場觀看。
4. 需繳費報名的活動，會員需親身到調景嶺翠嶺峰2樓和悅軒中心，向文職同事繳費作實，屆時將獲發正式收據，或透過新繳費方法向中心繳交費用(詳見P.6)。如會員無法於時限內到中心繳費，其名額將由後備名單內的會員補上。
5. A區(社區教育活動及健康專區)、B區(連繫及互助活動小組)、D區(興趣小組、男士、女士專區)及F區(朋輩支援員服務)活動請於以下連結報名或致電中心(電話:3521 1611)報名。
6. C區(治療小組)及E區(家屬或照顧者專區)活動請向負責職員報名。
7. 除整個小組或活動取消外，否則所有已繳款項，均不設退款。
如需退款，必須帶同收據親身到中心辦理退款手續。
8. 參加者請保留收據，並於需要時交予職員或導師查核。
9. 不論是否需要收費的活動，所有活動名額恕不可轉讓。
10. 所有會員只限報名一次(網上或電話)，如發現多個報名記錄，將以最後一次報名資料為準。
11. 會員不可報多於一個於同一時段內舉行的活動。
12. 如會員因事未能出席活動，需於活動2小時前致電通知負責職員。如會員沒有合理原因或沒有預先通知職員而缺席3次(以每季所有活動作單位)，該會員於下季活動報名時，會被列入後備名單。(職業治療服務除外)
13. 如小組/活動參加人數不足4人，小組/活動可能會被取消。
14. 有關活動的詳細內容及報名細則，以中心最後公佈為準，中心亦會保留隨時修改任何活動細則的權利。
15. 臨時措施：所有活動須參考政府的最新指引。



新繳費方法

為便利會員繳費，本中心於2025年10月起新增一項電子收費方法，以便會員向本中心繳交活動費用。本中心將保留原有的現金繳費方法，希望新措施為各位提供更省時、更便捷的服務。

轉賬過數

透過銀行流動應用程式，直接轉賬予以下戶口：

銀行名稱：匯豐銀行 030-001580-001

戶口名稱：基督教家庭服務中心

完成過數後，請截圖並透過WHATSAPP (號碼：5108 1425) 傳送至本中心。截圖上需顯示本機構名稱、銀行戶口號碼、轉賬金額、轉賬日期及時間。

自動櫃員機(ATM)、銀行櫃檯入數

親身到櫃員機或銀行櫃檯入數，戶口資料同上：

銀行名稱：匯豐銀行 030-001580-001

戶口名稱：基督教家庭服務中心

完成入數後，請拍下入數紙並透過WHATSAPP (號碼：5108 1425) 傳送至本中心。會員必須將入數紙正本郵寄至本中心(註明馬姑娘收啟)或於活動首天交予活動負責同事。***入數紙背面請填上會員姓名及相關活動編號。**



如會員繳費後，未有將截圖或入數紙傳送予本中心，或資料內容不完整，而引致本中心無法向財務部核實相關資料，將視作未有繳費，會員無法出席相關活動。

如會員對新繳費方法有任何疑問，先建議沿用現金方式繳費，並向本中心職員查詢新繳費方法。

工作與生活平衡

社工 林韻芝

什麼是工作與生活平衡

工作與生活平衡 (work life balance) 指的是在工作生活與個人生活之間獲得和諧，且兩者不相衝突，並強調減少工作壓力對生活的負面影響，提升個人滿意度。

工作與生活平衡對個人的好處

工作與生活平衡的重要性在於：

- 促進身心健康：減少壓力、焦慮和倦怠感，並有足夠時間進行運動和自我照顧。
- 提升工作效率：減少疲勞使人更專注，提升工作效率和創造力。
- 增進個人成長：有時間追求興趣愛好，發展新技能，讓生活更充實。
- 改善人際關係：有更多時間與家人朋友相處，強化社交支持系統，提升生活質量。

工作與生活平衡的技巧

以下是一些建議，幫助你實現「工作與生活平衡」：

- 設定界限：確保在工作時間和個人時間之間設置明確的界限。例如，定時下班，不在休息時間檢查郵件。
- 優先排序：了解你的工作任務和生活需求，優先處理重要的事項。使用待辦事項清單可以幫助你管理時間。
- 定期休息：在工作中安排短暫的休息時間，有助於提升專注力和效率。
- 學會說“不”：對於不必要的工作或社交邀請，學會拒絕，保持自己的時間。
- 運動與健康：定期運動，保持健康的飲食，這有助於減少壓力，提高生活質量。
- 尋找支持：與家人、朋友或同事分享你的感受，尋求他們的支持和建議。
- 靈活工作：如果可能，嘗試靈活工作安排，比如遠端工作或彈性工時，這樣可以更好地平衡生活需求。
- 設置個人時間：每周留出一些時間專注於自己喜歡的活動，如閱讀、旅行或其他興趣。

結語

根據全球人力資源平台Remote.com發佈的《生活與工作平衡指數2025》國家/地區排行榜，香港位列第46位。雖然香港上班族要平衡生活與工作並不容易，但通過調整日常工作習慣和心態，仍然可以更好地管理工作與生活的平衡，提升整體的幸福感。

離職同事

社工 蔡秋英姑娘
社工 陳慰淳姑娘
朋輩支援員 李蔚嫻姑娘

已經離職，在此多謝同事在中心的貢獻，
並祝他們生活愉快！

A.01 季會

讓會員彼此聯繫，介紹新一季活動及中心動向。

日期	3月21日 (星期六)	費用/名額	全免/40人
時間/地點	上午10:30-下午12:30 / 本中心	負責人	林嘉倩(Karin)

A.02 年又過年宵

透過年宵，讓會員聚首一堂，互相連結，享受歡愉的時光。

日期	2月11日 (星期三)	費用/名額	全免/10人
時間	下午2:30-5:00	負責人	黃希然(希)
地點	維園		鍾宛靜(靜)
備註	集合地點稍後通知 參加者需留意身體情況，如有需要請自備藥物		

A.03 新春大旅行 – 大澳遊

探索大澳自然美景，享受海濱風光，午膳更可享受有美味圍餐食，體驗悠閒鄉村生活！

日期	2月25日 (星期三)	費用/名額	\$120/50人
時間	上午10:00-下午5:00	負責人	林嘉倩(Karin)
地點	大澳		黃希然(希)
備註	活動包括旅遊車及午膳 參加者需留意身體情況，如有需要請自備藥物		





A.04 紫賞尋花

今屆花展以紫羅蘭為主題花，並以「花語尋『香』——細味城市特色」為主題。中心亦響應今年的花卉節，特別舉行「紫賞尋花」活動。

日期	3月25日(星期三)	費用/名額	全免/15人
時間	下午2:30-5:00	負責人	鍾宛靜(靜)
地點	維園		黃希然(希)
備註	集合地點稍後通知		

A.05 新春自助餐

新春自助餐，豐富美食任選，讓會員聚首一堂，享受喜慶的時光。

日期	2月24日(星期二)	費用/名額	全免 / 40名
時間/地點	下午12:00-4:00 / 待定	負責人	黃希然(希)
備註	活動包括旅遊車及午膳 此活動由張慶華基金贊助，部份名額預留予社區人士參與		

A.06 和你行山遊 – 龍蝦灣

探索龍蝦灣自然美景，享受龍蝦灣風光。

日期	3月30日(星期一)	費用/名額	全免/10人
時間	下午2:30-4:00	負責人	黃希然(希)
地點	龍蝦灣		鍾宛靜(靜)
備註	集合地點稍後通知 參加者需留意身體情況，如有需要請自備藥物		

A.07 「九龍城寨光影之旅」電影場景展

「九龍城寨光影之旅」電影場景展不僅呈現電影場景，更展現香港電影人的超凡創造力與精湛置景工藝。讓我們一起走進這場光影旅程，探索城寨和香港電影的魅力！

日期	1月16日(星期五)	費用/名額	全免/20人
時間	下午2:30-5:00	負責人	黃希然(希)
地點	九龍城寨公園		鍾宛靜(靜)
備註	集合地點稍後通知 參加者需留意身體情況，如有需要請自備藥物		

A.08 中心好聲音(A)

A.09 中心好聲音(B)

邀請各位會員一起到K房唱K，一邊聯誼，一邊盡顯歌喉。

日期	1月20日(A)、3月19日(B)	費用/名額	\$60/6人
時間	上午10:30-下午12:30	負責人	黃希然(希) / 鍾宛靜(靜)
地點	觀塘Neway		

A.10 餓底搵食團(A) 深水埗

A.11 餓底搵食團(B) 太安樓

A.12 餓底搵食團(C) 九龍城

邀請各位會員一起出去各區搵食。

日期	1月13日(A)、15日(B)、16日(C)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午12:00-2:00 / 各區	負責人	黃希然(希) / 鍾宛靜(靜)
備註	集合地點稍後通知 交通及膳食需自費		

A.13 情人節自製朱古力活動

由我們的會員幫手帶領，一起動手製作獨特的朱古力，創造甜蜜回憶！無論是自用還是送禮，都是絕佳選擇。歡迎來參加，共享愛的滋味！

日期	2月11日(星期三)	費用/名額	全免/6人
時間	下午3:00-4:00	負責人	陳晉康
地點	本中心		(Marco)



B.01 「義同行」聚一聚

服務他人，同時照顧自己。透過義工聚會連結社群，總結助人互助經驗，提升正能量。

日期/時間	1月19日 (星期一)下午12:30-1:30	費用/名額	全免/12人
	2月27日 (星期五)下午12:00-1:30	負責人	林嘉倩 (Karin)
備註	1.只限義工隊會員參與 2.非義工隊成員報名亦不會獲得後備名額。		
	地點	本中心	

B.02 悠閒空間

以不同活動及娛樂讓大家互相認識，提供空間讓大家放鬆心情及充一充電。

日期	1月23日，2月6、27日，3月13日 (星期五)	費用/名額	全免/8人
		負責人	蔡浣鈴 (Laurence)
時間/地點	下午6:00-8:00 / 本中心		
備註	30歲或以下		

B.03 K-pop 女團

聚一群喜歡跳舞，期望透過音樂及舞動放鬆自己。

日期	1月19、26日， 2月2、9、23日， 3月2、9日 (星期一)	費用/名額	全免/8人
		負責人	林韻芝 (Joy)
時間/地點	下午6:00-8:00 / 本中心		
備註	30歲或以下女士 此活動由義務導師主領		

B.04 和悅軒休閒閣 (週一及週三)

恆常運作了一段時間的休閒閣，聚集了一群會員一起遊玩、一起同行。邀請你一齊參與由一群中心職員及義工帶領的遊玩時間！

日期	1月19日至3月16日 (逢星期一)	費用/名額	全免/不限
	1月14日至3月18日 (逢星期三)	負責人	鍾宛靜(靜) 黃希然(希)
時間/地點	下午2:30-4:30 / 本中心大廳		
備註	1.此活動無須報名 2.2月11、16、25日 暫停 3.3月18日舉辦1-3月生日會		

B.05 信仰小組

透過信仰分享，在復元路上一同查經、禱告及敬拜，互相支持。

日期	1月20日，2月3、10日，3月3、17、31日 (星期二)	費用/名額	全免/10人
		負責人	吳卓軒(軒Sir)
時間/地點	下午1:00-2:30 / 本中心		
備註	此活動由義務導師吳建輝先生主領		

B.06 手工藝FUN&FUN初班

學習製作不同的手工藝，一齊做手工，齊齊鬆一鬆！

日期	1月20日至2月10日 (逢星期二)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午3:00-4:30 / 本中心	負責人	黃希然(希)
備註	此活動由義務導師主領		

B.07 手工藝FUN&FUN進階班

學習製作不同的手工藝，一齊做手工，齊齊鬆一鬆！

日期	3月3日至3月24日 (逢星期二)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午3:00-4:30 / 本中心	負責人	黃希然(希)
備註	此活動由義務導師主領		



C.01 煲劇心理室

冬天梗係係溫暖嘅被窩入面煲劇啦! 但有冇諗過每套劇背後原來有您意想不到嘅思想收穫! 嚴選4套日韓英劇, 陪您煲吓劇又傾下心!

日期	2月25日, 3月4、11、18日 (星期三)	費用/名額	全免 / 8人
負責人	伍利芙 (Lilith)		
時間/地點	下午3:00-4:15 / 本中心		

C.02 Come On Bro!

日日係屋企打機、睇片嘅時候, 會唔會心底裡覺得「一個人原來唔夠盡興」? 如果係咁, 不如黎我地小組一齊玩下啦!!! 今次小組會同你一齊打機、玩桌遊、出去其他區探索等等, 輕鬆Chill住咁識下朋友, 講下心事! 預埋你啦! HAHAA

日期	2月4、11、25日, 3月4日(星期三)	費用/名額	全免 / 6人
時間/地點	下午3:00-5:00 / 本中心	負責人	梁思瀚(Zion)
備註	15-29歲的男會員		吳卓軒(軒sir)

C.03 為生活加入幸福儀式感2.0

儀式感, 不僅是一種生活形式, 更是一種生活態度。它讓我們在平凡的日常中注入用心與專注, 增加幸福感!

是次小組將與你一同製作香薰噴霧、進行身體放鬆練習, 還會帶你前往區內一間隱世cafe慢活一個下午, 希望能幫助你發掘專屬自己的儀式感~

日期/時間/地點	本中心: 1月27, 2月3、10日(星期二) 上午11:00-下午12:15 戶外: 2月24日(星期二) 下午2:00-4:00	費用/名額	全免 / 6人
負責人	蔡慧賢 (Jocelyn)		
備註	1)建議參加者穿著舒適便服 2)戶外活動當日在戶外集合和解散, 膳食、交通需自費		

C.04 超Chill 2.0

Chill住整小食、玩下手作仔, 是否好好feel呢? 小食製作簡單、美味、零失敗! 手作仔過程放鬆又療癒, 啱晒想抖一抖的你。

日期	1月21日至2月11日(逢星期三)	費用/名額	\$50/ 6人
時間/地點	下午6:00-7:30 / 本中心	負責人	林韻芝 (Joy)
備註	15-29歲的女會員		

D.01 水墨畫班

水墨畫, 是中國繪畫的代表, 亦稱為「國畫」, 活動導師會示範和分析水墨畫的基本原則, 讓學員掌握水墨畫技法。

日期	1月23日至2月27日(逢星期五) (2月20日暫停)	費用/名額	\$40/10人
負責人	鍾宛靜(靜)		
時間/地點	下午3:30-5:00 / 本中心		
備註	1)此活動由導師教授 2)請帶備畫筆 3)曾參加過初班或認識水墨畫的會員優先		

D.02 「瑜」樂無窮

學習基本瑜珈技巧, 減輕日常生活壓力對身體累積的疼痛和緊繃感, 並能提升身體柔軟度、靈活性與力量。齊來「瑜」樂無窮, 減減壓!

日期	1月22日至3月5日(逢星期四) (2月19日暫停)	費用/名額	全免/8人
負責人	黃希然(希)		
時間/地點	下午3:00-4:30 / 本中心		
備註	1)課程由義務導師教授 2)參加者須出席所有課堂 3)參加者須健康狀況良好並穿著運動服 4)此活動由張慶華基金贊助, 部分名額預留予社區人士參與		

D.03 聖花藝術及彩虹書法小組

中西藝術一同學。製作仿玻璃畫的聖花藝術, 及融合了傳統中國書法藝術和現代創作元素的彩虹書法。

日期	1月23日至2月27日(逢星期五) (2月20日暫停)	費用/名額	\$20/8人
負責人	鍾宛靜(靜)		
時間/地點	下午2:00-3:30 / 本中心		
備註	此活動由導師教授		





D.04 姊妹薈

一同分享生活瑣事，由提升自我認識，到彼此分享分擔，建立互助群體。

日期	1月26日，2月9、23日， 3月9日(逢星期一)(共四節)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午12:30-2:00 / 本中心	負責人	林嘉倩(Karin)
備註	曾參與小組之成員優先		

D.05 香品製作小組

學習製作不同香味產品，為生活增加一點調劑。

日期	1月22日至2月12日(逢星期四)	費用/名額	\$40/6人
時間/地點	上午11:00-下午12:00 / 本中心	負責人	鍾宛靜(靜)
備註	活動其中一節的產品成份內含有酒精，如對酒精敏感的人士請緊慎考慮參加此活動		

D.06 多「煮」意A

D.07 多「煮」意B

學習製作不同小食，既能一飽口福，又能分享美味。

日期	A班：1月22日至2月12日(星期四)	費用/名額	\$20/每班6人
	B班：2月26日至3月19日(星期四)	負責人	鍾宛靜(靜)
時間/地點	下午2:30-4:30 / 本中心		
備註	1) 此活動由義務導師教授 2) 請自備食物盒		

D.08 數字油畫班

將編好數字的顏料填進有著同樣數字編號的線框區塊就能畫出一幅美麗的畫，不需藝術天份亦能畫出好藝術喔！

日期	1月14日至2月4日(逢星期三)	費用/名額	全免/10人
時間	上午10:00-11:30	負責人	鍾宛靜(靜)
		地點	本中心

D.09 甜品班

學習製作不同種類的簡單甜品，在生活中帶一點甜。

日期	2月11日、3月4、11、18日 (星期三)	費用/名額	\$20/8人
時間	上午11:00-下午12:30	負責人	黃希然(希)
備註	請自備食物盒	地點	本中心

D.10 鏢中你心

無論新手或高手，大家共同分享技巧，享受飛鏢帶來的樂趣。

日期	2月13、27日及3月6、13日 (星期五)	費用/名額	\$20/8人
時間/地點	下午3:00-4:00/本中心	負責人	黃希然(希)
備註	建議參加者穿著輕便舒適衣服		

D.11 皮革玩樂屋

學習以皮革製作不同製品。

日期	1月27日，2月3、24日， 3月3日(星期二)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	上午10:00-11:30/本中心	負責人	黃希然(希)

D.12 刺出新天地

學習俄羅斯刺繡工藝，新手亦能輕鬆掌握刺繡技巧，利用餘暇時光製作一幅刺繡作品。

日期	2月9日至3月16日(星期一) (3月2日暫停)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	上午11:00-下午12:30/本中心	負責人	黃希然(希)



朋輩支援 復元概念

朋輩支援 – 復元概念 – 希望

在復元理念中，希望（Hope）不只是情緒上的安慰，
而是推動整個復元過程的核心力量。
希望能讓人在黑暗中找到光，即使生活仍有挑戰，仍能相信
「我可以再一次站起來」。

星星點點的光芒雖然微弱，
卻暗示著希望無處不在。
儘管前路看似未知，
但只要抬頭仰望，
總能找到前進的動力。



F.01 資訊科技知多D

認識現今的資訊科技，學習如何在生活中應用。

日期	3月6日至27 (星期五)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	上午11:00-下午12:30/本中心	負責人	石仲球 (Alex)

F.02 孤注一擲

透過芬蘭木柱，一起來認識一下，玩一下。

日期	1月23日，2月20日 (星期五)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午2:30-4:30/本中心	負責人	馮紹聰 (Bosco)

F.03 齊來滾一滾

今次會去到啓德保齡球場，歡迎新手/高手的你來挑戰！

日期	3月 (待定)	費用/名額	\$40/6人
時間/地點	下午2:30-4:00/啓德體育園	負責人	馮紹聰 (Bosco)

災後情緒指南

臨床心理學家 張安之姑娘



在這段時間，若你曾目擊或接收到災難的新聞，心裡感到不安、悲傷、焦慮、恐懼，甚至出現混亂或麻木的狀態，這些反應都是人之常情。當我們看到他人受苦或陷入危險中，腦海與身體都會自然地作出回應——感到難過，為他們的痛苦而憂心；感到焦慮，擔心自己與親友的安全；感到憤怒，因為現實中似乎缺乏公義與公平；甚至感到麻木，彷彿與自己的情感隔了一層距離，無法完全觸碰悲傷。

這些感受並非異常，而是人類本能的情緒反應；它們反映出，我們仍願意為他人的遭遇而心痛，內心仍懷有善意與同理心。

有時，我們也可能對這些情緒產生第二重反應——「我是不是太冷漠？」「我是不是太投入了？」「明明事件與我無關，為何仍這麼難受？」甚至出現所謂的「倖存內疚」：為何自己安全活著，而別人卻受苦、失去生命？這些念頭都很常見。這樣的思考，恰恰反映你是一個有感覺、有共情力的人，正在努力尋找意義與平衡。請允許這些感受存在，它們不需要被即時解答，只需要被看見與接納。

當情緒變得強烈或難以承受時，試著溫柔地為自己設下一條界線，提醒自己：當下的你是安全的。你已經遠離新聞畫面中的場景，那一切已經過去，現在的你正身處安全的地方。可以試著這樣做：

- 對自己輕輕說：「我察覺到這些情緒，腦海浮現的畫面是過去事件餘波，但當下我安全。」
- 留意呼吸與身體的觸感，感受雙腳穩穩地踏在地上。可慢慢地數呼吸：「吸氣一、二，呼氣一、二。」
- 將注意力帶回此刻，觀察身邊的顏色、聲音或氣味，提醒自己此刻是安全的，現在的我在這裡。

在日常生活中，維持規律的作息和節奏有助於讓身心恢復平穩，也能帶來熟悉與安全感。讓自己吃得好、睡得足，並維持一些小習慣——與朋友傾談、散步、曬太陽、聽音樂。這些生活的節奏，不僅是放鬆，更是為了明天繼續前行、繼續為心中重視的價值拼搏。也別忘記保持與支持你的人聯繫，讓彼此的陪伴成為力量的來源。這些細微而持續的行動，能悄悄滋養內心的空間與承受力，幫助你在現實的起伏中，仍然與希望與關懷保持連結。

同時要明白，這些災難有時亦可能觸發我們過去尚未處理好的創傷，讓情緒變得特別強烈或難以控制。如果這些情緒持續一個月以上，並開始影響日常生活，例如難以專注、避開社交、無法上班或完成日常責任，請不要獨自承受，歡迎向我們的當值社工聯絡，讓我們一起傾談、尋找支援的方向。



P.19 職業治療服務

職業治療服務

如有興趣成為職業治療會員，可向社工查詢作轉介

	MON	TUE	WED	THU	FRI
10:30AM	痛症伸展 工作坊	樂在 和悅軒A*		樂在 和悅軒C*	有氧運動 訓練班
11:00AM					
11:30AM					
12:00PM					
12:30PM					
1:00PM	樂在和悅軒 - 餐飲組 A班/B班	樂在 和悅軒B		樂在 和悅軒D	運動樂
1:30PM					
2:00PM					
2:30PM					
3:00PM					
3:30PM					
4:00PM					
4:30PM					
5:00PM					
5:30PM					

*可參加其中一節或多於一節

除小組訓練外，職業治療亦會為合適的會員安排個別訓練。職業治療的個別訓練提供一對一評估、諮詢及技能訓練。職業治療訓練的範疇包括 (但不限於): 職涯規劃、求職技巧、職業技能 (如電腦文書處理、職場人際關係、減壓方法)、自我及家居管理 (理財技巧、入廚常識、家務處理、家居安全、痛症管理) 等，歡迎有需要的職業治療會員向吳SIR/瑩姑娘/日姑娘/朱姑娘查詢。

備註: 職業治療訓練需按職業治療師之評估再作提供，
當中會對應受訓者的特定需要，所以未能開放予所有會員參與。

P.20 職業治療服務

職業治療

生活重整

你有否感到生活無聊欠缺樂趣？

長時間留在家中？

缺乏社交感到寂寞？

沒有動力？

一個人的生活方式與其身體機能及精神健康關係密切。職業治療以「生活重整」的理念協助生活失衡人士重新投入生活，尋找樂趣和意義。「生活重整」可協助你改善日常作息及生活習慣、認識新朋友、重新建立健康愉快和有規律的生活方式；鼓勵參與有益身心的活動，例如藝術、遊戲、運動、郊遊、義務工作等，透過正向生活的經驗，增強自控感及改善情緒。

職業治療團隊會以「生活重整」的理念，安排一系列對身心有益的活動幫助大家充實生活。鼓勵各位有意改變生活習慣，想日子過得更有意義的會員一同參加「樂在和悅軒」小組。

樂在和悅軒

培養健康生活習慣，參與休閒活動，發展人際關係、自理及社區生活技巧，建立規律、充實和有意義的生活。

日期 / 時間	A班* : 1月13日至3月24日(星期二)	費用/	全免/
	上午10:30-下午12:45	名額	每班7人
	健康資訊分享、桌上遊戲、八段錦		*可參加其中一節或多於一節
B班	: 1月13日至3月24日(星期二)	地點	本中心
	下午2:30-4:45		
	手工藝、中心事務協助	負責人	陳日昀(日) 朱雪盈(Sarah)
C班*	: 1月8日至3月19日(星期四)		
	上午11:00-下午12:30		
	阻力帶訓練、八段錦		
D班	: 1月8日至3月19日(星期四)		
	下午2:30-4:45		
	手工藝、中心事務協助		

樂在和悅軒 - 餐飲組

培養煮食興趣，發展人際關係、自理及社區生活技巧，建立規律、充實和有意義的生活。
製作的小食/飲料會分享給其他中心會員。

日期	A班：1月12、19日，2月2、9日(星期一)	名額	4人
	B班：2月23日，3月2、9、16日(星期一)	地點	本中心
時間	下午2:30-4:00	負責人	陳日昀(日)
費用	全免		朱雪盈(Sarah)

運動樂

培養定期運動習慣：健步行，建立規律、充實和有意義的生活。

日期	1月9、16、23日，2月6、13、27日，3月6、13、20日(星期五)	地點	調景嶺體育館 / 將軍澳及相鄰區域
時間	下午4:15-5:45		
費用/名額	全免/5人	負責人	朱雪盈(Sarah)

痛症伸展工作坊

藉不同的伸展運動，讓參加者調整身心靈、學會減輕壓力。

日期	1月12、19日，2月2、9、23日，3月2、16、23日(星期一)	地點	本中心
時間	上午10:30-下午12:00	負責人	陳日昀(日)
費用/名額	全免/6人	備註	如連續三堂未能出席者，將由後備名額補上。

有氧運動訓練班

藉帶氧運動，讓參加者改善身體功能，提高日常生活能力。

日期	1月16、23、30日，2月6、13、27日，3月6、13、20日(星期五)	地點	本中心
時間	上午10:30-下午12:00	負責人	李健瑩(瑩)
費用/名額	全免/4人	備註	如連續三堂未能出席者，將由後備名額補上。



認識《強制舉報虐待兒童條例》

《條例》生效日期：

2026年1月20日

《條例》政策目標：

旨在確保及早和有效地發現和

介入嚴重虐兒個案，

達至保護兒童的政策目標。

《條例》下所指的兒童：

18歲以下的兒童

《條例》下所指的強制舉報者：

涵蓋25類指明專業人員、來自教育界、社會福利界、醫療衛生界，包括指明學校的檢定/准用教員、官立學校的教員/校長、職訓局青年學院教學人員/院長、寄宿學校舍監、社工、幼兒工作員/主管、兒童住宿照顧服務院舍的院長、護士、醫生、牙醫、牙齒衛生員、中醫、物理治療師、職業治療師、醫務化驗師、視光師、放射技師、藥劑師、助產士、脊醫、言語治療師、營養師、職力學家、臨床心理學家及教育心理學家。



認識《強制舉報虐待兒童條例》

專業人員何時須做出舉報？

根據《條例》第4(1)條：如指明專業人員在以指明專業人員的身分工作的過程中，察覺有合理理由懷疑 –

(a)某人在關鍵時間是兒童；及

(b)該兒童在關鍵時間 (i) 正遭受嚴重傷害；或 (ii)正面對遭受嚴重傷害的實際風險

則該人員須在關鍵時間之後，在切實可行的範圍內，盡快作出舉報。

嚴重傷害定義：

身體虐待：任何危及兒童生命或者身體健康而急需醫治的傷害，包括導致兒童喪失任何肢體或者肢體喪失功能、喪失視力或者聽覺、骨折、身體表面燒傷、導致神經線、喪失知覺或知覺受損的身體傷害等。

心理虐待：任何危及兒童心理健康或者發展的傷害。

性侵犯：任何脅迫或者誘使兒童參與強姦、亂倫、性交或嚴重猥褻等行為所造成的傷害。

疏忽照顧：任何由兒童負責人的疏忽照顧所造成、危及兒童生命或者健康的傷害，例如無為兒童提供維持生命或健康的必需品。

***有關《強制舉報虐待兒童條例》的詳細資料，請參閱香港法例。



緊急求助熱線

社會福利署 24小時	2343 2255
香港撒瑪利亞 防止自殺會 24小時	2389 2222
醫院管理局 精神健康專線 24小時	2466 7350
生命熱線 24小時	2382 0000
明愛向晴軒 24小時	18288
OPEN嘞 24小時-WHATSAPP (11-35歲適用)	9101 2012
關心一線 24小時 (6-24歲適用)	2777 8899
社會福利署 照顧者支援專線 24小時	182 183
「情緒通」熱線 24小時	18111



服務質素標準

為確保服務使用者獲得優質的社會福利服務,本中心將根據社會福利署所制訂的16項服務質素標準提供服務。

SQS 13 私人財產

服務單位確保服務使用者的私人財產權利得到尊重，如情況合適，單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，並通知服務使用者小心保管自己的私人財物。

SQS 14 保護私隱

服務單位/機構確保個別服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。

SQS 15 申訴

服務單位/機構備有處理投訴的政策和程序，如訂明接獲投訴後採取回應行動的時限、職員需採取的行動、訂明如何/何時回應服務使用者的投訴。讓服務使用者知道他們有權投訴及鼓勵服務使用者坦誠地提出他們關注的事情。

SQS 16 免受侵犯

服務單位/機構備有確保服務使用者免受他人言語、人身及性侵犯的權利受到尊重的政策及程序，及應鼓勵並讓職員和服務使用者有機會提出有關言語、人身或性侵犯方面的關注。



意見收集

歡迎大家寫下對本中心服務的任何意見,並交回本中心職員作出跟進每個會員的寶貴意見將作為本中心日後提升服務質素之用。謝謝！

致基督教家庭服務中心 和悅軒:

姓名 聯絡電話 日期

*填妥表格後,請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位。

星期日	星期一	星期二	星期三
4	5	6	7
11	12	13 A.10 餓底搵食團(A) 深水埗 12:00noon-2:00pm	14 D.08 數字油畫班 10:00am-11:30am B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm
18 B.01 「義同行」聚一聚 12:30pm-1:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	19	20 A.08 中心好聲音(A) 10:30am-12:30pm B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.06 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm	21 D.08 數字油畫班 10:00am-11:30am B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.04 超Chill 2.0 6:00pm-7:30pm
25 D.04 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	26	27 D.11 皮革玩樂屋 10:00am-11:30am C.03 為生活加入幸福儀式感2.0 11:00am-12:15pm B.06 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm	28 D.08 數字油畫班 10:00am-11:30am B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.04 超Chill 2.0 6:00pm-7:30pm

星期四	星期五	星期六
公眾假期 1	2	3
8	9	10
15 A.11 餓底搵食團(B) 太安樓 12:00noon-2:00pm	16 A.12 餓底搵食團(C) 九龍城 12:00noon-2:00pm A.07 「九龍城寨光影之旅」 電影場景展 2:30pm-5:00pm	17
22 D.05 香品製作小組 11:00am-12:00noon D.06 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.02 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	23 D.03 聖花藝術及彩虹書法小組 2:00pm-3:30pm F.02 孤注一擲 2:30pm-4:30pm D.01 水墨畫班 3:30pm-5:00pm B.02 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	24
29 D.05 香品製作小組 11:00am-12:00noon D.06 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.02 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	30 D.03 聖花藝術及彩虹書法小組 2:00pm-3:30pm D.01 水墨畫班 3:30pm-5:00pm	31

2026年1月

活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
1 B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	2	3 D.11 皮革玩樂屋 10:00am-11:30am C.03 為生活加入幸福儀式感2.0 11:00am-12:15pm B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.06手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm	4 D.08 數字油畫班 10:00am-11:30am B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.02 Come On Bro! 3:00pm-5:00pm C.04 超Chill 2.0 6:00pm-7:30pm
8 D.12 刺出新天地 11:00am-12:30pm D.04 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	9	10 C.03 為生活加入幸福儀式感2.0 11:00am-12:15pm B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.06手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm	11 D.09 甜品班 11:00am-12:30pm A.02 年又過年宵 2:30pm-5:00pm A.13 情人節自製朱古力活動 3:00pm-4:00pm C.02 Come On Bro! 3:00pm-5:00pm C.04 超Chill 2.0 6:00pm-7:30pm
15 D.12 刺出新天地 11:00am-12:30pm	16	17 公眾假期	18 公眾假期
22 D.12 刺出新天地 11:00am-12:30pm D.04 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	23	24 D.11 皮革玩樂屋 10:00am-11:30am A.05 新春自助餐 12:00noon-4:00pm C.03 為生活加入幸福儀式感2.0 2:00pm-4:00pm	25 A.03 新春大旅行 – 大澳遊 10:00am-5:00pm C.01 煲劇心理室 3:00pm-4:30pm C.02 Come On Bro! 3:00pm-5:00pm

星期四	星期五	星期六
5 D.05 香品製作小組 11:00am-12:00noon D.06 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.02 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	6 D.03 聖花藝術及彩虹書法小組 2:00pm-3:30pm D.01 水墨畫班 3:30pm-5:00pm B.02 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	7
12 D.05 香品製作小組 11:00am-12:00noon D.06 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.02 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	13 D.03 聖花藝術及彩虹書法小組 2:00pm-3:30pm D.10 鏢中你心 3:00pm-4:00pm D.01 水墨畫班 3:30pm-5:00pm	14
19 公眾假期	20 F.02 孤注一擲 2:30pm-4:30pm	21
26 D.07 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm D.02 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	27 B.01 「義同行」聚一聚 12:00noon-1:30pm D.03 聖花藝術及彩虹書法小組 2:00pm-3:30pm D.10 鏢中你心 3:00pm-4:00pm D.01 水墨畫班 3:30pm-5:00pm B.02 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	28

2026年2月

活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
1 B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	2 D.11 皮革玩樂屋 10:00am-11:30am B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.07 手工藝FUN&FUN 進階班 3:00pm-4:30pm	3 D.09 甜品班 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 煲劇心理室 3:00pm-4:30pm C.02 Come On Bro! 3:00pm-5:00pm	4 D.09 甜品班 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 煲劇心理室 3:00pm-4:30pm C.02 Come On Bro! 3:00pm-5:00pm
8 D.12 刺出新天地 11:00am-12:30pm D.04 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	9 B.07 手工藝FUN&FUN 進階班 3:00pm-4:30pm	10 D.09 甜品班 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 煲劇心理室 3:00pm-4:30pm	11 D.09 甜品班 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 煲劇心理室 3:00pm-4:30pm
15 D.12 刺出新天地 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm	16 B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.07 手工藝FUN&FUN 進階班 3:00pm-4:30pm	17 D.09 甜品班 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 煲劇心理室 3:00pm-4:30pm	18 D.09 甜品班 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 煲劇心理室 3:00pm-4:30pm
22	23 B.07 手工藝FUN&FUN 進階班 3:00pm-4:30pm	24 A.04 紫賞尋花 2:30pm-5:00pm	25
29 A.06 和你行山遊 – 龍蝦灣 2:30pm-4:00pm	30 B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm	31	

星期四	星期五	星期六
5 D.07 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm D.02 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	6 F.01資訊科技知多D 11:00-12:30pm D.10 鏢中你心 3:00pm-4:00pm	7
12 D.07 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm	13 F.01資訊科技知多D 11:00-12:30pm D.10 鏢中你心 3:00pm-4:00pm B.02 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	14
19 A.09 中心好聲音(B) 10:30am-12:30pm D.07 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm	20 F.01資訊科技知多D 11:00-12:30pm	21 A.01 季會 10:30am-12:30pm
26	27 F.01資訊科技知多D 11:00-12:30pm	28

2026年3月

活動時間表