



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

2026年1-3月

實體及網上報名日期

1月活動報名日期：2025年12月19日（星期五）

2月活動報名日期：2026年1月23日（星期五）

3月活動報名日期：2026年2月9日（星期一）

所有活動報名時間由報名日期當日上午九時開始

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



中心Whatsapp頻道

覺察擁抱X靜觀攝影

我們的中心已經推廣靜觀攝影超過十年，旨在通過攝影的方式促進靜觀實踐。我們幫助參與者意識到當下，連接內心聲音，體驗變化的生活，因此學習在生活的每一刻保持靈活、感恩和靜觀覺察。這與我們年度主題「擁抱」相互呼應。「擁抱」主題，旨在促進即使生活充滿挑戰和壓力，我們仍然可以擁有可以積極面對的時刻，無論這個時刻是做自己、與家人相處還是參與社區。

靜觀實踐

靜觀不是一個新的概念，古代已有宗教推行其練習，透過五感的覺察，讓修習者體現到當下的存在。麥穎思教授（2018）指出練習靜觀過程，「漸漸更清晰地活在當下，更有智慧地與自己、他人及至天地萬物共存。我們可以嘗試練習呼吸練習和靜觀飲食。這些實踐旨在加深我們對五感的意識體驗。這些靜觀練習使我們能夠意識到當下，體驗放鬆和內心的平靜，從而增強我們在面對動盪生活時的內在力量。我們可以培養靜觀的七種態度（Kabat-zinn,2013），包括非評判、接受、信任自我、初學者心態、耐心、不求回報和放下。它呼應了禪詩

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；
若無閒事掛心頭，便是人間好時節。

——宋代禪宗《無門禪師》



身體掃描練習

我們可以每天抽一些時間，與自我連繫，體驗靜觀練習的時光。如有充足時間，可以進行身體掃描練習，覺察由腳板起，續步掃描至腹部、上身、雙手、頭部，續步掃描身體每一部份，覺察身體每一部份的感覺（其溫度、痕癢、酸軟、痛、涼快、跳動、疲累……或者無感覺）。練習有時分心到其它念頭上，我們只要察覺後，回到身體掃描練習便可，不必責備自己。



呼吸練習

（引自 Jon Kabat-Zinn, 2013）

1. 持續練習覺察呼吸，上半身採取一種舒適莊重的坐姿，每天至少一次，每次至少十分鐘。
2. 每當發現這顆心飄離呼吸，稍微看一下盤據心頭是什麼。然後不管那是什麼，就讓它如其是地存在。之後再將注意力導回呼吸，在腹部覺察呼吸。

3. 每次試著多增加一點時間，直到你可以一次坐上三十分鐘或更久。請記住，真正處於當下是沒有時間的，因此時鐘的時間並不重要，重要的是你願意盡可能讓自己專注，一秒接著一秒、一個呼吸接著一個呼吸地讓自己乘著呼吸的波浪。

靜觀攝影

靜觀攝影實踐強調專注於體驗拍照時刻，而不是照片。只有通過充分參與當下，才能拍攝出真實的自己。我們鼓勵你能夠專注於當下並減少負面日常干擾的空間。我們可以連接自己與影像，心存感悟地拍照。如常霖法師經常強調「攝影的重點，是在看不到的部分」，感覺不是純粹用眼睛看的，必須用心感受。我們鼓勵大家帶上手機或相機，在社區裡走走，感受和觀察周圍的環境，捕捉那些你想要擁抱的瞬間。最重要的是，與內心自我產生共鳴，以得到滋養。祝願大家平安、健康與喜樂。

李創鑫 (社工)
2025 年 冬



資料來源：

1. 香港心理學會臨床心理學組 (2018) 靜觀－觀心·知心·療心。香港：知版社。
2. Jon Kabat-Zinn (2013) Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (Full Catastrophe Living). Yeren Publisher. (In Chinese)
3. The Education University of Hong Kong (2021). Mindful Photography. Hong Kong: The Education University of Hong Kong.

十人同行，滿載回憶

社會福利署自2007年起推行「家庭支援計劃」，旨在建立社區網絡，以加強接觸和識別那些極需援助但不願接受服務的家庭與個人。計劃通過在綜合家庭服務中心，以及其他相關機構如綜合服務中心和精神科醫務社會服務部，主動向社區提供支援。

在此計劃下，相關服務單位招募並培訓「家庭支援者」，包括曾經歷類似困難的「同路人」。這些社工和「關懷大使」會透過家訪、電話聯絡和外展服務，主動聯繫那些有需要但又不願求助的家庭，以識別他們的需求，並轉介至適當的支援服務，防止問題進一步惡化。

過去的經驗顯示，面對的問題如失業、家庭糾紛、精神健康困擾及經濟壓力等，往往是逐步堆積的，就像隱形的雪崩，可能會令家庭失去原本的穩定。這使得許多當事人對機構產生戒心，甚至害怕被標籤為「求助者」。因此，「家庭支援計劃」的核心在於主動出擊，透過關懷，及早發現問題的根源，並提供所需的幫助。

截至目前，本中心已主動接觸超過1500個未接受社區或福利服務的家庭，並成功將他們轉介至相關服務單位進行跟進，成效顯著。超過100名「關懷大使」也在積極發揮助人自助的精神。他們的存在不僅帶來直接的支持，更是信任的橋樑，有助於建立更堅實的社區。





除了「關懷大使」的努力，我們也非常感謝社區各界的支持，很多時候是鄰居或社區持份者最早發現問題，並主動轉介需要幫助的個案。

由於服務發展及需求的變化，「家庭支援計劃」將於2026年3月31日結束，這個結束同時也是新的開始。我們在這18年中學到的經驗，將為未來其他服務提供基石，確保在不同的框架下，服務使用者可以持續獲得適切的支援。

在此，我們衷心感謝所有參與的「關懷大使」及社區夥伴，正是你們的善心與奉獻，讓無數家庭重獲希望。如有任何服務需要，請致電2386-6967與本中心職員聯絡。



關懷大使心聲

陳俊榮先生



我叫陳俊榮，
從2007年起參與「
香港國際社會服務
社深水埗南綜合家
庭服務中心」的家
庭支援計劃關懷大

使義工，期間有很多得著：經常同社
工一起去擺街站，每星期打兩次電話
關心問候有長期病患的朋友，每兩星
期上門探訪一次了解他們的近況，及
時告知給社工與支援，做義工能認識
到很多新朋友，大家見面都會親切的打招呼，彼此互相關心，噓寒問暖，樂也
融融。

很多謝「家庭支援計劃 關懷大使」義工的長期存在，真正支援了不少有實際
困難家庭和朋友解決困境，很多街坊認識並參與了解國際社的各項活動和服務，
造福社區，未來此「家庭支援關懷計劃」將會以另一種形式繼續服務深水埗南地
區，期望日後能有多點朋友參與關懷大使計劃之團隊，與社區同步同行，繼續締
造幸福，安居的深水埗社區。

我陳俊榮從2007年起擔任「香港國際服務社
深水埗南綜合家庭中心」的「家庭支援計劃關懷
大使」義工，期間有很多得著：經常同社工一起去擺街站
為星期日的電話關心問候長期病患的朋友，並定期
上門探訪一次了解他們的近況，及時告知給社工與支援
做義工能認識到很多新朋友，大家見面都會親切的打招
彼此互相關心，噓寒問暖，樂也融融。

我擔任「家庭支援計劃關懷大使」義工的長期存在，真正支
援了不少有實際困難家庭和朋友解決困境，很多街坊認識並參與
了國際社的各項活動和服務，造福社區，未來此「家庭支援計
劃將會以另一種形式繼續服務深水埗南地區，期望日後能
有多點朋友參與關懷大使計劃之團隊，與社區同步同行，
繼續締造幸福，安居的深水埗社區。





錢玉儀女士

香港國際服務

社深水埗南家庭服

務中心的「家庭支援關懷計劃」項目從2007年起連續服務深水埗南地區十八年，並取得了有目共睹的好成績。

本人參與此義工服務受益匪淺，通過各項學習培訓，社工帶領我們擺街站、派單張入信箱、上樓探訪等多種形式，宣傳推廣國際社的服務理念，從而使更多家庭了解及認識國際社的服務範疇，多年來吸納了眾多街坊參與各項身心靈活動，對有實際困難需要支援的家庭得到適切的援助服務，看到求助人從眉頭深鎖到展露釋懷笑意的喜悅樣，充分證明了「家庭關懷支援計劃」是十分成功的。

未來此項服務將會轉型以另一種形式繼續服務深水埗南地區，期盼日後能以更全面、更靈活的方式，營造出一個團結共融、和諧、安逸美好的深水埗。

香港國際服務社深水埗南家庭服務中心的「家庭支援關懷計劃」項目從2007年起連續服務深水埗南地區十八年，並取得了有目共睹的好成績。

本人參與此義工服務受益匪淺，通過各項學習培訓，社工帶領我們擺街站、派單張入信箱、上樓探訪等多種形式，宣傳推廣國際社的服務理念，從而使更多家庭了解及認識國際社的服務範疇，多年來吸納了眾多街坊參與各項身心靈活動，對有實際困難需要支援的家庭得到適切的援助服務，看到求助人從眉頭深鎖到展露釋懷笑意的喜悅樣，充分證明了「家庭關懷支援計劃」是十分成功的。

未來此項服務將會轉型以另一種形式繼續服務深水埗南地區，期盼日後能以更全面、更靈活的方式，營造出一個團結共融、和諧、安逸美好的深水埗。



活動花絮

齊齊練習匹克球 (十月)



關懷大使月會 — 中秋月餅學習班



關懷大使月會 — 潤手霜及紫草萬用膏製作



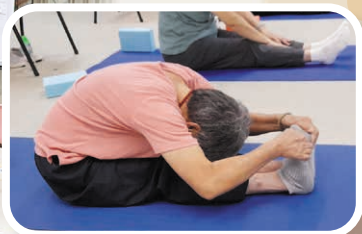
親親動物醫生 2025



紙膠帶拼貼工作坊



正念·瑜伽·家點愛系列課程



擁抱放鬆 婦女園藝小組



手工天然護膚品製作小組



城大低碳能源導賞團 + 手搖發電機親子工作坊



匹克球動起來訓練班



「啱好啱」精神健康學堂



齊心共獻 · 優質服務

本中心實行服務質素標準已有多年，並製訂了一系列的政策和程序。這些服務標準與大家息息相關，包括以下四大範圍：

資料提供

- 服務資料
- 檢討及修訂
- 紀錄管理

對使用者的服務

- 進入及離開服務
- 服務使用者的需要

服務管理

- 職務及責任
- 人力資源
- 計劃、評估及收集意見
- 財政管理
- 法律責任
- 安全的環境

對使用者的服務

- 知情的選擇
- 私人財物
- 私隱及保密
- 申訴
- 免受侵犯

我們現開始再次檢視各項標準的政策和程序，以作更新及修訂，使服務可以做得更好。歡迎本中心的同工、服務使用者、合作機構或其他有關人士於2026年3月1日前提出寶貴意見，以助我們進一步改善服務。

現時的政策和程序詳列於本中心的資料手冊，歡迎親臨本中心閱覽。

提供意見的途徑

✧ 致電、親臨或以書信方式聯絡本中心職員

電話：2386 6967

傳真：2386 3231

電郵：sspsifsc@isshk.org

地址：深水埗南昌邨南昌社區中心高座地下

香港國際社會服務社
深水埗(南)綜合家庭服務中心
2026年1月1日

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. SHAHID Iram

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及Whatsapp頻道更新及發佈最新活動資訊，歡迎大家加入及追蹤本中心Facebook專頁及Whatsapp頻道。



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	✓	✓	✓	✗	○
L3 3號風球	✓	○	○	✗	✗
8 SE 東南 8號風球或以上	✗	✗	✗	✗	✗
 黃色暴雨	✓	✓	✓	✗	○
 紅色暴雨	✓	✗	○	✗	✗
 黑色暴雨	未開放則停止開放， 已開放則繼續開放	已開始則繼續進行， 未開始則取消／延期		✗	✗

✓ = 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）

○ = 視乎情況而定



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。

2026年1-3月小組或活動

實體及網上 報名日期

1月活動報名日期：2025年12月19日（星期五）

2月活動報名日期：2026年1月23日（星期五）

3月活動報名日期：2026年2月9日（星期一）

所有活動報名時間由報名日期當日上午九時開始

實體報名活動

DIY手工天然護膚品小組

Relaxation
放鬆

在繁忙的生活中，大家都需要喘息的空間。是次小組透過學習製作含有天然精油的天然護膚品，從而放鬆心情及減壓。製作的天然護膚品包括洗面泡、妝前化妝水、日霜、精華、兩用面膜晚霜、潤手霜、潤唇膏及紫草萬用膏。活動內容既能滋潤肌膚，又能調適心情，讓參加者的身心都獲得滋養與放鬆。

- | | |
|------|--|
| 日期 | ： 2026年1月8、9、15、16日（星期四及五） |
| 時間 | ： 上午10:00-11:30 |
| 地點 | ： 中心一樓活動室 |
| 對象 | ： 有興趣人士 |
| 名額 | ： 8人（未曾參加的優先） |
| 費用 | ： 全免 |
| 負責社工 | ： 鄧青雲姑娘 |
| 報名方式 | ： 中心報名 |
| 備註 | ： 1. 參加者可獲自家製作的8款護膚品（15-30ml）
2. 實體活動 |



中醫義診暨健康推廣日

(合辦：香港健康協會)

Body Health
健康

- 日期：**2026年1月11日(星期日)
2026年2月8日(星期日)
2026年3月15日(星期日)
- 時間：**下午2:30-5:15
- 地點：**中心一樓
- 費用：**免費
- 報名方式：**中心報名
- 負責社工：**侯剛健先生、何樂宜姑娘或趙銀菊姑娘



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：

- 頸肩肌筋勞損檢查
- 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



實體報名活動

圖畫日記—圖畫表達小組

本小組將通過圖畫探索那些不能用言語表達的自我，以自我，情緒，恐懼及未來為主題，進行藝術表達創作，發現自己那些不曾被講出來的聲音。

日期	期	： 2026年1月13、15、20、22日（星期二、四）
時間	間	： 上午 10:00-11:30
地點	點	： 中心一樓家政室
對象	象	： 18歲以上社區人士
名額	額	： 10 人
費用	用	： 全免
負責社	工	： 鄧欽文姑娘
備註	註	： 實體活動

Express
表達



皮革小袋DIY

透過製作手工皮革小袋，發掘個人潛能及培養興趣，釋放壓力

日期	期	： 2026年1月14、16、21及23日（逢星期三、五） （必須出席全部四節）
時間	間	： 上午10:00-12:00
地點	點	： 中心一樓活動室
對象	象	： 社區人士（必須有手工皮革製作經驗）
名額	額	： 7人
費用	用	： 免費
負責社	工	： 趙銀菊姑娘
備註	註	： 實體活動

Relaxation
放鬆



日霜及潤唇膏製作工作坊

透過學習製作含有天然精油的日霜及潤唇膏，從而放鬆心情及減壓。

日期	期	： 2026年1月23日（星期五）
時間	間	： 上午10:00-11:30
地點	點	： 中心一樓活動室
對象	象	： 有興趣人士
名額	額	： 8人
費用	用	： 全免
負責社	工	： 鄧青雲姑娘
報名	式	： 中心報名
備註	註	： 1. 參加者可獲自家製作的日霜及潤唇膏（20-30ml） 2. 實體活動

Relaxation
放鬆



中國舞（選段）體驗

中國舞是指中國傳統的舞蹈，現在主要分為古典舞和民俗舞兩大類。是次活動將教授簡單的中國舞選段，希望社區人士能有從簡單的舞步中體驗中國舞的魅力。

Body Health
健康

日期	期 ：	2026年1月23日（星期五）
時間	間 ：	上午10:00-12:00
地點	點 ：	中心一樓活動室
對象	象 ：	18歲以上社區人士
名額	額 ：	10人
費用	用 ：	全免
負責社	工 ：	鄧欽文姑娘
備註	註 ：	1. 實體活動 2. 不需要舞蹈基礎



新年裝飾 · 水苔蘭花

「年又過年，又到歡樂年年」……蘭花在新年的寓意為「富貴、幸福、吉祥」和「高貴優雅」。藉著新年臨近，學習水苔蘭花裝飾技巧，家添幸福及溫暖感。

Relaxation
放鬆

日期	期 ：	2025年2月3日（星期二）
時間	間 ：	上午10:00-11:30
地點	點 ：	中心一樓家政室
對象	象 ：	區內有興趣人士
名額	額 ：	12人
費用	用 ：	免費
負責社	工 ：	譚枝妍姑娘
備註	註 ：	實體活動



輕鬆自在酒精畫

用酒精墨水創作您專屬的畫作或家品，零經驗也可體驗藝術創作樂趣，放鬆身心

Relaxation
放鬆

日期	： 2026年2月4日（星期三）
時間	： 上午10:00-12:00
地點	： 中心一樓活動室
對象	： 社區人士
名額	： 10人
費用	： 免費
負責社工	： 趙銀菊姑娘
備註	： 實體活動



K-pop 選段體驗—— What is love ?

Body Health
健康

秋冬時間，又到了跳What is love的季節，快和姑娘一起舞動起來，開啓一段甜甜的冬日舞蹈之旅~

日期	： 2026年2月5日（星期四）
時間	： 上午10:00-12:00
地點	： 中心一樓活動室
對象	： 18歲以上社區人士
名額	： 10人
費用	： 全免
負責社工	： 鄧欽文姑娘
備註	： 1. 實體活動 2. 不需要舞蹈基礎



潤手霜及紫草萬用膏 製作工作坊

Relaxation
放鬆

透過學習製作含有天然精油的潤手霜及紫草萬用膏，從而放鬆心情及減壓。

日期	期	： 2026年2月6日（星期二）
時間	間	： 上午10:00-12:00
地點	點	： 中心一樓活動室
對象	象	： 有興趣人士
名額	額	： 8人
費用	用	： 全免
負責社工	工	： 鄧青雲姑娘
報名方式	式	： 中心報名
備註	註	： 1. 參加者可獲自家製作的潤手霜 及紫草萬用膏（15-30ml） 2. 實體活動



流動的藝術

Relaxation
放鬆

無需任何藝術底子，以顏料感受生命的流動，創作個人畫作

日期	期	： 2026年3月10日（星期二）
時間	間	： 上午10:00-12:00
地點	點	： 中心一樓活動室
對象	象	： 社區人士
名額	額	： 10人
費用	用	： 免費
負責社工	工	： 趙銀菊姑娘
備註	註	： 實體活動



網上報名活動

「錢」家樂「道」 親子理財平衡小組

新年有利事，正是培養孩子理財觀念的好時機！

子女組：透過Switch電子遊戲、互動遊戲及製作小手作等，輕鬆學習理財知識

家長組：透過簡單烹食和互動遊戲，互相學習教導子女基本理財概念和技巧

Connection
聯繫

日期	： 2026年1月3日、10日、17日、24日、31日及2月7日（星期六）
時間	： 上午10:00-11:00
地點	： 中心會議室及家政室
對象	： 小一至小六兒童及其家長
名額	： 8對親子
費用	： 全免
負責社工	： 吳秋婷姑娘、陳鈺陽先生（實習社工）
備註	： 實體活動



網上報名QR code

「成長節奏」兒童表達藝術活動

透過藝術治療／活動，例如團體戲劇、集體創作／遊戲等，
迎接新體驗，培養情緒覺察力和自我表達能力，一起成長！

Express
表達

日期	： 2026年1月16, 23, 30日及2月6日（星期五）
時間	： 下午4:00-5:00
地點	： 中心一樓活動室
對象	： 6-11 歲學童
名額	： 8
費用	： 免費
負責社工	： 郭文緯先生
備註	： 1. 實體活動 2. 藝術治療/活動由歐洲研究院表達藝術治療碩士學生主持。 3. 同時另設「家長休閒空間」，歡迎留步休息及欣賞親子溝通實況劇。



網上報名QR code

慢活 · 心呼吸

通過學習「慢活」技巧（如藝術創作、正念飲食、香薰療癒），舒緩生活中不同的壓力，維持身心健康

Relaxation
放鬆

日期	：	2025年1月21、22、28、29日（逢星期三、四）
時間	：	上午9:30-10:30
地點	：	中心一樓家政室
對象	：	18歲或以上的社區人士
名額	：	8名
費用	：	全免
負責社工	：	鄧霈蔚姑娘
備註	：	實體活動



網上報名QR code

齊齊練習匹克球 (一月、二月、三月)

以匹克球運動強健身心，提升生活樂趣。

Body Health
健康

日期	：	2026年1月23日、2026年2月27日、2026年3月20日（星期五）
時間	：	下午4:00至6:00
地點	：	南昌社區中心 籃球場
對象	：	區內人士
名額	：	8-15人
費用	：	全免
負責社工	：	譚枝妍姑娘、鄧欽文姑娘、關藝寧姑娘



網上報名QR code

綻放的平靜：憤怒管理花藝療愈小組

憤怒，是未被聆聽的 在之火。我們邀請您，在花藝的創作中，與自己的情緒對話，學習解讀憤怒的訊號，並將這股強大的能量，轉化為保護自我的能量。

Exploration
探索

日期	：	2026年3月3、5、10及12日（星期二、四）
時間	：	上午10:00-11:30
地點	：	中心一樓家政室（3、5、12/3）及旺角花墟（10/3）
對象	：	18歲或以上人士
名額	：	8名
費用	：	全免
負責社工	：	謝姝睿姑娘
備註	：	1. 實體活動 2. 小組聚焦於探索情緒管理，並非花藝培訓班。



網上報名QR code



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

出版數量：2,000本 2025年12月
督印人：湛國榮先生