



113 | 01.
2018

觀塘牛頭角道189號
牛頭角上邨中央廣場
電話：2342 2245
傳真：2709 0456
電郵：fss@ktmss.org.hk

循道衛理觀塘社會服務處 | 家庭及學校服務

家庭新聞捉、觸、祝

香港的生活節奏急促，大部分人均是過著朝八晚八的生活，大人小孩同樣忙碌不停。中國香港體適能總會去年十月發表「幼兒體適能報告」，在受訪一千一百六十四名家長意見顯示，三分之二的幼童在平日、周末和假日享用「熒幕時間」超過建議的一小時！反而有六成的家長甚至認為體力活動不重要。

然而運動對小孩子的大腦發展有很大的幫助，例如提升孩子在言語、認知及大小肌肉的發展，同時增加孩子在社交方面的自信心。另外，孩子在運動中可以獲得快樂及滿足，有助保持孩子的心理健康。要讓孩子投入運動，家長必然要身體力行，與子女一起參與運動，協助子女培養健康生活習慣，同時也可以增加親子之間的互動，培養積極的親子關係。

親子運動的種類有很多，父母可因應上班的時間、運動的強弱度或財政上的考慮等來選擇適合的親子運動。

1. 家長在平日可選擇放工後與子女在家中進行親子運動。父母可以一同在網上平台學習簡單又有趣的伸展操及阻力運動，又或者利用工餘時間/晚飯後與子女出外散步。香港有不少美麗的海濱長廊(例如觀塘海濱長廊)是散步的好選擇。
2. 家長在假日時可與子女到戶外進行活動。戶外的選擇更多，遠足、打羽毛球、踢毽等均是不錯的選擇。適合親子遠足的地方有很多，位於港島區的龍脊、荃灣區的城門水塘、東九龍區的魔鬼山不但風景優美，而且十分易行，故大受家庭歡迎。
3. 另外，家長亦可以參加由不同團體舉辦的親子運動班，與子女一同學習一種新運動，建立共同興趣，增加大家的交流。

親子做運動有益身心，又可促進親子關係，一舉兩得！大家今日就開始計劃屬於你們的親子運動吧！



親子創作填色活動



活動主題：親子運動

活動項目：

- 填色及創作活動，參加者須在以下的畫作內填色及進行創作
- 每位參加者只限遞交一份作品

參加方法：將作品交回本中心

獎品：首20名交作品的家庭可獲取禮物一份。名額20份，先到先得





SQS9: 「保持安全環境政策」指引

中心是一個人流暢旺的地方，除了服務使用者之外，亦有很多居民進出中心範圍，為保障兒童的安全，敬請家長必須：

- 陪同年幼子女參加中心的活動；
- 切勿讓年幼子女獨自逗留在中心；
- 在活動結束時，準時接送子女；
- 更切勿讓年幼子女獨自回家，以免發生意外。

如對此安排有任何困難，請與中心職員聯絡。

為了更新我們的「家訊」郵寄名單，各位可填妥下列表格交回，以便跟進。多謝合作！

*沒有交回表格之人士，服務處將繼續為你寄來「家訊」。

郵寄請寫：九龍牛頭角道189號牛頭角上邨中央廣場「循道衛理觀塘社會服務處-家庭及學校服務」收。

傳真號碼：2709 0456

『家訊』索閱回條

本人不希望繼續收到本服務處的「家訊」，請填妥下列表格，然後以傳真或郵寄方式交回。

*閣下之個人資料將會保密處理，且不會轉作其他用途

姓名：_____ 電話：_____ 電郵(如有)：_____

通訊地址：_____

申請人簽署：_____ 日期：_____

編號(請不用填寫此欄)：_____

2018年1月至3月活動預告



活動名稱	日期及時間	活動目的	活動內容	地點	對象	負責社工	費用
心靈休息花園 FLE-17/P082	23/2、2/3、9/3/2018 (逢星期五) 6:00 p.m. – 6:45 p.m.	透過靜觀和表達藝術活動體驗自我放鬆和減壓	靜觀放鬆練習、表達性藝術治療萬用卡體驗	本中心	家長 *不設托兒服務	李佩虹姑娘 / 虹虹姐姐	\$30/人
溫柔瑜珈 FLE-17/P083	7/3、14/3、 21/3/2018 (逢星期三) 10:30 a.m. – 11:30 a.m.	學習瑜珈呼吸，放鬆身體，令身為與心靈重拾平靜	瑜珈練習，拉筋伸展	本中心	家長 *不設托兒服務	呂綺華姑娘	\$30 (請自備瑜珈墊)
樂得自在 FLE-17/P081	16/1、13/1、 27/1/2018 (逢星期六) 2:30 p.m. – 3:30 p.m.	透過表達藝術活動體驗自我放鬆和減壓	表達性藝術活動體驗	本中心	家長	吳世濠先生 (世濠哥哥)	免費

活動預告及花絮



走出抑鬱—同譜家庭協奏曲(第八期)

服務目的：及早識別及介入服務對象，以便提供適時適當的服務；藉表達藝術活動協助受情緒困擾的家長及其子女提升正面思考的能力及提升親子關係重燃他們對生命的盼望；透過推行義工服務，提升參加者的效能感。

服務對象：觀塘區5-12歲學童(有情緒或行為問題的兒童可獲優先考慮)及懷疑有抑鬱症或焦慮症，或有情緒困擾的家長

費用：每對親子\$100

參加方法：申請者可在本中心詢問處領取申請表，填妥後親身、郵寄到本中心或傳真至2709-0456或經機構或學校轉介。

備註：負責社工將與申請者進行個別面見，參加者必須經過評估及甄選。如對活動有任何疑問，歡迎致電2342-2245與負責社工江詠詩姑娘或李佩虹姑娘聯絡。

親子表達藝術系列

項目	第八期		節數	對象
	日期	時間		
家長表達藝術小組	2018年 2月：24	下午4:00-5:30	共18節	家長
兒童繪本創作小組 兒童社交小組	3月：3,10,17,24 4月：7,14,21,28			兒童
親子表達藝術小組 親子義工組 服務日及畢業展	5月：5,12,19,26 6月：2,9,16 (逢星期六)			親子

個別兒童遊戲治療

詳情：計劃亦為有需要的兒童提供個別遊戲治療。申請者請留意上列的參加方法。
費用：\$200(共10節)