

主辦機構：

捐助機構：



聖公會聖匠堂社區中心
S.K.H. HOLY CARPENTER CHURCH
COMMUNITY CENTRE



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

香港賽馬會社區資助計劃 - 龍城社區網絡計劃

幸福微光×社區故事

幸福社區·有休有我

成果集

2026年



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited
由香港聖公會福利協會有限公司營運


目錄

序言..... P.3-4

計劃簡介..... P.5

計劃成果..... P.6

幸福十元素


 給予幫助..... P.7-8

 結伴同行..... P.9-10

 目標同行..... P.11-12

 生活平衡..... P.13-14

 學習新趣..... P.15-16

 身體力行..... P.17-18

 愉快情緒..... P.19-20

 正念關注..... P.21-22

 自我接納..... P.23-24

 創造意義..... P.25-26

幸福小貼士..... P.27



序言

在走過疫情後，中心同工看見社區裏不少家庭面對各種挑戰，卻仍努力尋找生活的光亮，便一起構思「幸福社區」這個方向。我們希望透過「幸福十元素」，帶大家一步步在日常中發現、尋找屬於自己的幸福。這些元素不是抽象的理論，而是藏在人與人之間的細微連結裏，等待被察覺。

這本《幸福微光·社區故事》，正是把這些微光一一記錄下來。書中分享了不同人的故事：有人在人生低谷掙扎，後來接觸中心服務，慢慢重新站起來；有人認識了志同道合的朋友，在社工陪伴下，一起走出舒適圈，開始服務他人、回饋社區。每個故事都像一條獨特的旅程，從面對困難開始，到接納自己、連結他人，最後在助人過程中找到更深的滿足與意義。這些經歷或許平凡，卻充滿溫度，讓我們看見：幸福從來不是遙不可及，而是從日常的察覺與理解開始。

除了記錄「龍城社區網絡計劃」（下稱「龍城計劃」）三年來的點滴，這本刊物更希望成為一面鏡子，讓每位讀者從中看見自己的影子。當我們讀到別人如何

在困難中尋找力量、如何從被幫助轉為幫助他人，就會想起自己也曾經歷類似時刻。這些故事提醒我們：「助人自助、自助助人」，從來都是循環不息的。當一個人開始察覺自己的需要，並伸出手去連結他人，社區便會慢慢變得更溫暖、更堅韌。

感謝每一位願意分享故事的街坊、義工、同工；感謝所有默默支持計劃的伙伴與捐助機構。沒有你們，就沒有這些微光匯聚成冊的可能。

也感謝正在翻開這頁的你。或許你正尋找屬於自己的幸福，或許你已走過一段路。無論如何，希望這些故事能點亮你心中的一角，讓你明白：幸福，往往就在身邊的微小察覺與行動裏。讓我們一起，在城社區裏繼續尋找、繼續分享、繼續前行。

馮卓賢廣麟先生

服務總監





序言

三年前，我們懷着一份信念，啟動了2023至2026年度的「龍城計劃」，期望善用社區中心在九龍城社區紮根近二十年所累積與凝聚的社區資本，匯聚社區人士、社區義工及「龍城之友」的參與與貢獻，讓參與計劃的社區人士都能體會「幸福是可以被培養；心是可以被滋養」。

三年來，中心透過不同階段及形式的服務和活動，建立起彼此信任的社區網絡，讓社區中心成為居民感到放鬆、自在和安心的地方。幸福並非物質的豐盛，而是源自被理解與被關懷的時刻。

回望這三年的龍城之旅，凝聚了許多伙伴的用心與付出。感謝各位社區伙伴的信任與合作，感謝社區義工及「龍城之

友」的默默耕耘與彼此關懷，並感恩曾在社區中心參與計劃的同事的拼搏與堅持，讓這個計劃能夠在社區的土壤中成長，漸漸種下幸福的果實。

「幸福微光」分享集不僅是一份成果的展現，更結集了過去二十年參與「龍城計劃」人士的真摯分享，記錄了幸福如何在社區生根的歷程。展望未來，社區中心會繼續與九龍城社區同行，讓幸福感繼續成為彼此支持、相互連結的力量。

高寶琪女士

高級服務經理



香港賽馬會社區資助計劃 龍城社區網絡計劃

計劃簡介

計劃於 2005 年 4 月起獲香港賽馬會慈善信託基金資助，推行香港賽馬會社區資助計劃 - 「龍城社區網絡計劃」，計劃主要服務九龍城區內的基層家庭。透過計劃凝聚家庭成員及促進彼此關係，建立家庭及社區支援網絡。

計劃目標

計劃致力推動及支援區內居民培養健康的生活模式；同時提升基層家庭的個人能力與生活質素，讓居民發揮潛能，促進建立社區資本及鄰里網絡，並促進居民參與社區，共建一個共融、關愛的社區。

目標對象

- 九龍城區內的基層家庭，包括：低收入家庭、綜援家庭、新來港人士及單親家庭。

服務內容

外展服務及個案識別



建立基層家庭網絡



義工發展



社區連繫



我們的團隊

計劃社工 許葆瑜

計劃社工 劉浩文



計劃社工 楊莉莉

服務經理 盧心怡

服務總監 馮穎麟

高級服務經理 高寶琪

計劃主任 羅敏婷



2023-2026年度計劃成果



龍城之友人數：**1,319**人



龍城之友家庭：**373**個



參與人次：**31,263**次

9項計劃質量指標結果：

項目	23-24年 (第一年) %	24-25年 (第二年) %	總數 %
1 計劃參加者當接收有用的社區資訊，計劃參加者願意與街坊分享	93	90	91
2 計劃參加者每周花時間改善自己身心健康	91	92	92
3 計劃參加者有信心可以處理生活上的困難	80	78	79
4 計劃參加者覺得自己是社區一份子	84	84	84
5 計劃參加者樂意成為聖匠堂義工，協助其他街坊	84	86	85
6 計劃參加者擴闊社交網絡	91	91	91
7 計劃參加者懂得處理生活壓力	92	93	93
8 計劃參加者懂得有需要時尋找鄰里協助	87	95	91
9 整體來說，計劃參加者對服務、活動及工作人員均感到滿意	94	91	92

計劃數據截至2026年2月28日

《社區的力量，源自每一份「願意」》

給予幫助不需要很多才華，不需要社交很強，也不需要很多金錢，只要願意行動。每個人都有不同的能力。去年的端午節探訪活動「端午粽動員」經歷令我相當難忘。該探訪邀請了義務導師向成人及親子義工教授包粽技巧，製作了數十個粽子，並送贈予區內的長者。

看到義工們願意擔當不同崗位，包括教授如何包粽子、動手包粽子、看火及上門探訪。這不止是一個探訪，更是讓義工和社區人士發揮他們的能力。整個過程牽涉很多部分，感受義工們不論工作是前線還是後勤，亦不計較工作內容願意承擔，這種精神是令人欽佩的。此外，還記得有義工，即使有需要輪椅出行，也願意幫忙上門探訪。的確，每個人都不同的限制，只要願意，也可成為助人者，締造溫暖有愛的社區。



計劃社工 許葆瑜 (許姑娘)



端午粽動員探訪



《社區關懷中的雙向收穫》

我最深感受是於2025年6月參加及協助華潤物流企業義工活動，當日企業義工到戶探訪我們，與不同基層居民深入對話交流，並親身了解基層家庭的日常生活狀況，令我們感受到社區的關懷，令更多社區人士了解基層家庭的困苦。同時，我有幸當日負責接待企業義工，非常感謝計劃給予這個社區參與的機會。相比以前，我對自身社區增加了一份歸屬感。



區生



《攜手同行，溫暖社區》



公司一直重視企業社會責任。今次活動令我更深刻體會到，「回饋社會」並不只是一句口號，而是可以透過具體行動去實踐。我們有幸與聖公會聖匠堂社區中心合作，一同了解活動參與者的實際需要，從而捐贈最合適的物資，為有需要的家庭提供貼心的支援，同時履行企業關懷社區的承諾。



同事們以義工身份參與上門探訪，走進劏房戶、低收入或新移民家庭的家中，一邊聆聽他們分享生活點滴，一邊感受到他們面對困難時依然保持的堅毅與正面態度。每一個笑容、每一句「多謝」，都令我深切感受到捐贈與探訪背後的力量——那是一份希望與鼓勵的傳遞。

每一次探訪，不僅是送上物資與關懷，更是一場心與心之間的交流。對我們的團隊而言，這不單讓大家學會以行動關懷他人，也加強了彼此之間的凝聚力。助人與被幫助的過程同樣珍貴，期望公司日後能繼續支持這類義工活動，讓更多同事一同參與，以行動將溫暖延續下去。

協作夥伴 — 捷成藥業

《人生旅途結伴行，幸福之旅由此起》



近年有人說最佳的旅遊方式是「獨遊」，因為能夠自由自在決定行程，能夠與自己的內心互動，但在「人生」這段旅途上，最佳的旅遊方式是「結伴同行」。

在人生的旅途上，若你站在壯麗的風景前，卻無人分享你的喜悅，總覺得少了些什麼；如果在旅途上遇上甚麼困境，只有自己一人獨自面對會壓力倍增。但若有志同道合的伙伴同行，路上可以暢談心事，在艱苦的路途上互相勉勵扶持，在壯麗的風景能夠一同欣賞，這段有伴的旅途無論如何都是幸福的。

人生的旅途其實也不是一樣嗎？「獨樂樂不如眾樂樂」，如果在我們達成一些目標時能夠與身邊的人分享那份成就感和喜悅，而在失落跌倒時能夠有人在旁邊攙扶一把，互相照應，在大家互相關顧之下大家可以被愛包圍，一同渡過人生不同階段。

而「龍城計劃」多年來透過不同與時並進的小組、活動，令九龍城區內的街坊能夠「街坊由一點連成一線」，「一線再結成網」，令街坊能夠在這個充滿幸福和人情味的網絡互相支援，在人生的旅途上有需要時得到支援，在有能力時能夠付出，令街坊一齊邁步向前，在人生的旅途上同甘共苦，一同分享人生旅途的點點滴滴。

計劃社工 劉濶文(阿文)

《聖匠奇緣》

我與聖公會聖匠堂社區中心的結緣是一場有趣的經歷。



最初我因為失眠問題到聖公會聖匠堂長者地區中心參加失眠講座，去了幾次我發現有一位陌生人經常在我身旁，當時我也不以為然，純粹覺得她只是恰巧一同參加活動；直到有一次聖公會聖匠堂社區中心邀請我們去迪士尼樂園遊玩，當時我覺得她就像一隻「吊靴鬼」跟著我陪我玩不同設施，又為我擔遮，所以那次去完迪士尼後就開始與她慢慢熟絡起來，亦知道她名叫「阿高」。過了一段日子，我終於忍不住問她為甚麼要經常跟我「出雙入對」，原

來阿高是被中心委派充當我的「照顧者」去關注我的狀況和需要。真相大白之後，我與阿高就經常結伴於聖公會聖匠堂長者地區中心參與不同活動。

在阿高的介紹下，我參加聖公會聖匠堂社區中心的「龍城計劃」和「織福紅砌」時間銀行計劃，參與不同的義工活動，例如在永續共享墟市中，協助派發和交換物資，亦在活動認識到不同的朋友。在我參加的「朝織組」跟著導師學習不同的手織手工；我認識了很多不同的街坊，培養了我多樣的興趣提升精神健康的關注，使我的生活更有意義和充實，除了學習到不同的技巧，亦建立了很廣泛的社區網絡。



華玲

《結伴同行， 讓照顧路上不再孤單》

我是照顧者，需要照顧一位行動不便，並患有認知障礙症及抑鬱症的母親。

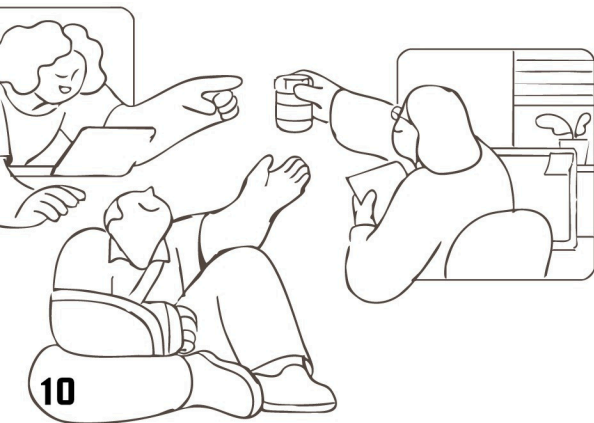
而我亦正邁向中年，身體健康狀況逐漸轉差，出現不同程度的傷患；加上照顧者角色所衍生的壓力，亦曾出現情緒低落等情況。

過往的我熱愛跑步及遠足，惟因腳傷問題，只能選擇休養。今年年初，我得知聖公會聖匠堂社區中心一直有開辦瑜珈課程，這項運動對我而言既新鮮又有趣，於是便親身嘗試，希望透過瑜珈達致身心平衡。

出於好奇，我向羅姑娘查詢「身心鬆一Zone」瑜珈班的資料及課程內容，並感謝她耐心地解答我的疑問。回想第一節課時，我懷著忐忑不安的心情完成課堂；到了第二節課，便開始認識不少同行者。在這兩個多月裡，我的確逐漸融入了這個大家庭。瑜珈老師生動有趣的授課方式、課堂上此起彼落的笑聲，以及同學們的熱情，都慢慢融化了我心中不少的不安情緒。

這讓我深深感受到——幸福，其實一直在身邊，只要好好抓住她。

Coffee Leung



《彼此扶持，也彼此啟發》

我在「龍城計劃」中最大的收穫是接觸了很多街坊，從而認識了很多知心和投契的朋友。當我經歷生活的各種挑戰時，這些朋友一直在我身邊彼此扶持，我們一起走過高山低谷。

有時候，當我向朋友傾訴我的家事時，她會以積極樂觀的心態鼓勵我，建議我以不一樣的角度看待事情和家人，讓我得到啟發。同時，我也會以過來人的經驗與朋友分享想法，互相支持。

我發現與朋友相處亦加強了我對愛的表達。從前我不喜愛身體接觸，但一場大病後，家人的愛加上朋友的關懷，令我慢慢學懂以擁抱向身邊的親友表達愛。



Shirley

這是來自聖匠堂社區中心的第一件義工制服，透過在龍城多年的義工服務和活動，認識了知心的朋友……





人生就是一段往前行的路程，每一個人的人生都是向著自己獨一無二的目的地前行，每一個人的目的地都各有不同，或大或小，或近或遠；我們向著目標前行，不僅是為了抵達終點，而是一場充滿收穫的旅程。



《目標前行，人生旅途的風景與收鑊》

向目標前行這句話讓我想起動漫《葬送的芙莉蓮》其中一幕，故事講述魔法使們在一場考試中需要於限時間內到達迷宮的終點，各個魔法使各顯神通、務求限時前到達終點，惟獨主角芙莉蓮選擇探索整個迷宮，因為她認為「迷宮就是每一層都走過一遍」才算是征服迷宮。其實人生何嘗不是如此，我們的人生一方面向著目標前行，但同時都不忘享受在旅程中的所見所聞，也是一種樂趣。

「龍城計劃」透過提供多元化的服務，包括義工發展訓練、社區健康教育講座、互助小組、技能提升小組等等，令九龍城街坊能夠在中心學習到不同的技能，

裝備自己在人生的道路上向前行。

而當我們向著目標前行的時候，不妨偶爾回頭一望自己走過的路，你會發覺雖然我們仍未到達目的地，但我們回望路上欣賞過的風景、結識到的同伴、自己在踏出旅程第一步時的成長，才覺「原來我得到這麼多」。

最後，希望看到這裡的你能持續在「龍城計劃」中與我們一同向目標前行吧。

計劃社工 劉濶文 (阿文)

《在「母親」的角色以外，我找到屬於自己的定位》

以前因忙於工作，我從未接觸過社區中心。成為全職照顧小朋友的媽媽，生活的重心全都圍繞在孩子身上，身邊的圈子也變得狹窄，屬於自己的時間和空間越來越少，甚至感覺找不到自己的存在價值。後來，為了幫小朋友找課外活動，我認識了聖公會聖匠堂社區中心。看到其他家長會親手製作手工藝作品，我也開始學手工藝，既是為了孩子，也希望自己能拓展生活圈子。

透過參與「龍城計劃」，我累積了製作手繩等手工藝的經驗，完成課程後亦會主動上網自學，逐漸掌握更多技巧，現時更有機會成為手工藝義導導師。我亦會製作燈籠，當燈籠掛起來被展示時，我感到很大的成就感，孩子也很開心。我發掘了自己的技能，比以前更具自信。以往，我只喜歡自己靜靜畫畫，

站出來教導街坊時總是感到害怕；但現在，他人的讚賞與肯定，成為我繼續前行的動力。透過社區中心，我認識了不少街坊，大家互相關心、扶持，讓我感到溫暖。

同時，我特別喜歡參與探訪服務，亦會與孩子一同參與社區貢獻，讓他們認識不同的居住環境，了解他人的生活處境。一段曾經居於不適切居所的經歷，讓我更能體會居住環境對人的影響，也促使我在能力所及的範圍內，出一分力去幫助他人。

我感恩自己踏出了這一步，因為正是這一步，讓我在母親身份之外，看見了一個不一樣的自己——找到屬於自己的定位，讓生活變得更自在、輕鬆。

《在服務中實踐初心：以婦女力量連結社區》

我第一次認識聖公會聖匠堂社區中心，是帶着孩子來參加活動。從1984年婦女會成立，到我在1992年加入，再到2005年「龍城計劃」成立，我見證了中心成長，亦從中學到如何服務社區。這裡給了我一個平台，讓我學習成為義工領袖，並因此獲得多個獎項，亦在服務中逐步建立自信。



我是一名新移民，曾在不適切的居住環境生活，因此特別希望在有能力的時候，服務龍城之友的街坊，尤其是協助婦女建立社交關係和歸屬感。我在婦女會擔任骨幹，籌辦迎新活動、節慶聯歡、講座及節令健康湯水分享，凝聚婦女在社區中心的連繫，同時吸引新成員加入、培育下一代，並肯定婦女在社會上的重要角色。我深信婦女撐起半邊天，她們承擔着家庭與社會的重要責任，因此我最大的目標，是透過婦女會去支持一班婦女，讓她們找尋自我價值，得到認可，從而增加自信。

在中心服務的過程中，我認識了不同年代的街坊，理解他們的困難與需要，也學會如何主持會議、策劃不同類型的活動，以及如何分配時間。我感恩街坊能在社區中發揮所長，互相守望相助，共同建立一個充滿關愛與支持的社區。

阿蘇



《尋找生活平衡：香港人的幸福之道》

香港人生活節奏急促，工作往往佔了大部份時間，令自己家庭關係、社交生活、鄰里關係、個人成長、個人興趣都被忽略了，這種不平衡的生活模式令香港人的壓力日漸累積，影響自己的心理健康。

平衡生活並不是要徹底改變日常生活的模式，而是學會在工作、家庭、社交、個人興趣、社區關係之間找到和諧。情況就好比一個雜耍的小丑一樣，生活平衡是控制不同大小重量的雜耍球，令他們能夠不掉在地上。

要做到平衡生活並不容易，但大家只要肯踏出第一步，嘗試在日常生活中抽出些少時間去做一些自己覺得舒服的活動，無論是與朋友吃一餐飯、去自己喜歡的地方、做自己興趣相關的事等等，令自己覺得「這個時間是屬於自己的時間」，去感受生活平衡的幸福。

「龍城計劃」近年提倡平衡生活的重要性，透過不同的放鬆活動，如減壓工作坊、瑜珈小組，令九龍城區的上班族能夠在下班後有一個休息的空間，在急促的生活節奏中找到平衡，提升時間的質素，感受到生活平衡的幸福。

計劃社工 劉滌文 (阿文)



《我與聖匠堂的十年點滴》

我與聖公會聖匠堂社區中心相識已逾十年，曾參加「龍城計劃」下的多項活動，包括共享墟、探訪基層家庭、食物回收及環保工作坊等。

當中令我印象最深刻的是共享墟，因為它不但讓部分物品得以延續生命，亦提供平台讓小朋友學習，增進親子合作的機會。小朋友更可藉此整理自己的物品，培養責任感。其次，環保工作坊亦為生活帶來不少樂趣，生活中隨處可見的物品，經過加工後，都能變成實用或具裝飾性的用品，例如將飲料瓶製成花瓶。



Alice



此外，中心舉辦的戶外行山活動，亦是一項非常有益身心健康的活動，既能調節情緒，又能增進親子關係。活動不但讓現代孩子遠離手機，還能讓他們親近大自然，探索自然奧秘，並共同呼吸新鮮空氣。



《我在聖匠堂的「義」次人生》

大家好，在聖匠堂的街坊都叫我「阿高」。我住在紅磡三十多年，之前一直不知道有聖公會聖匠堂社區中心，只是在紅磡街市買餅時路過。直到退休後，覺得生活有點無聊，去長者地區中心時才發現自己「未夠秤」成為長者會員。後來才知道長者中心樓上有社區中心，而且做義工不用交會員費，於是我就在社區中心報名成為龍城義工，就這樣展開了我的「義」次人生。

一開始中心的社工姑娘問我有甚麼技能，我笑說自己沒甚麼特別的專長，只是不怕勞動；於是她便安排我參與各種義工活動，包括在戶外活動協助姑娘和在暑期班協助教小朋友做手工。有段時間，我星期一至五在聖公會聖匠堂社區中心都有活動和義工服務，街坊甚至開玩笑說以為我是這裡的「員工」。

如果當初沒有參與義工服務，我的退休生活可能每天只是在家看電視，生活會很單調，也容易變得呆笨。透過參與義工服務，我不但持續參與社區，也認識了更多街坊，建立了活力生活模式，對精神健康非常有幫助。現在，我更重視精神健康，生活變得充實又自在。

若要用一句話形容我在聖匠堂社區中心的生活，那就是：**中心令我的退休生活更加光彩！**

阿高



《終身學習·讓生活更有力量》

有時聽到街坊說：「我都咁大年紀啦，係咁架啦！」其實，每個人都仍然擁有學習的能力。還記得孩童時期，我們總是對世界充滿好奇，喜歡探索和嘗試新事物嗎？持續學習不單是掌握技能，更是一種生活態度——讓生活保持活力，也幫助我們靈活應對不同挑戰。

例如，我喜歡與不同背景的人聊天，也愛閱讀。在過程中，我發現自己的盲點，看到新的角度。面對問題時，我更容易找到解決方法；與人相處時，更懂得理解他人；面對生活變化時，亦能更從容。思考力與創意的「肌肉」也因此得到鍛鍊。

中心一直致力推廣「持續學習」的理念，透過不同形式的活動，讓街坊在輕鬆互動中吸收新知、啟發生活靈感。例如「家居收納」講座，讓參加者學習實用技巧、改善生活環境；「牙周健康知多少」講座，提升大家對口腔健康的關注；「保寶互動劇場」以戲劇形式推廣家庭關愛；「CoolThink運算思維親子工作坊」則讓家長與孩子一同探索科技與創意思維，享受學習的樂趣。這些活動不單豐富了社區生活，亦提醒我們——學習，從不分年齡。

計劃主任 羅敏婷 (阿婷)



▲ 游走龍城（九龍城導賞團）



▲ CoolThink 運算思維親子工作坊



▲ 牙周健康知多少



整理了幾個小貼士，幫助大家在日常生活中實踐持續學習與自我成長：



主動聆聽，練習空杯心態：

聽對方說話後，先理解再回應；即使意見不同，也嘗試站在對方的角度思考。



關注過程重於結果：

專注於努力與成長的過程，而非只著眼於成果，培養持續進步的心態，同時建立自信。



願我們都能懷抱學習的心，在生活的每個階段，繼續成長，繼續發光發亮！



一人一故事劇場

《退而不休—新趣新意義》

我本身是一個獨居的長者，在疫情前剛好退休，退休後恰好見到聖公會聖匠堂社區中心有手工活動，而自己對手工活動有興趣，故此就開始參加龍城社區網絡計劃活動。同時，一次機緣巧合下，聖公會聖匠堂社區中心同工邀請我去參與一個與聖公會安寧服務的協作活動，學習編織一些太陽花，送給無親無故的亡人，令我覺得聖匠堂社區中心的活動很有意義；之後我都有「邊學邊教」，在聖匠堂社區中心把一些導師教導的手工傳授給中學生，令我覺得人生很有意義。

聖公會聖匠堂社會服務令我的生活增添不少色彩，一方面令我的退休生活「退而不休」，可以學習不同新的東西及事物；另一方面將學到的東西運用在不同的地方上，增添學習事物的意義；現在我在聖公會聖匠堂的時間可能比在家中的時間更長。「聖匠是我家」由單單一個口號變成我感受到「聖匠真的是我家」。

鳳群



家長互助小組



社區聚腳點

《在中心學習、成長的旅程》

光陰似箭，轉眼間我加入「龍城計劃」，成為「龍城之友」已經五年了。當初在一位熱心街坊的推薦下加入，有幸在聖公會聖匠堂社區中心這個溫暖的大家庭中，接觸和學習了不少新事物。期間，我參與了多項成人及親子活動，包括義工培訓，學習如何與長期病患者溝通，嘗試理解他人的需要與難處，亦掌握了探訪獨居長者的基本技巧。雖然未能親身跟隨中心參與探訪服務，但所學到的知識與經驗仍然能夠學以致用，讓我在其他場合接觸長者時，同樣受用良多。

意，更讓他們明白真花在乾燥後，仍可透過另一種方式被保存，延續其生命。在活動前的講解中，導師以花作比喻，帶出人生的意義：即使看似已經完結、不再璀璨，生命仍然可以以另一種形式存在，展現不同層次的價值。這次經歷，無論對小朋友還是家長而言，都是一次充滿學習與啟發的體驗。

浩情

中心亦曾舉辦親子永生花插花活動。活動不但讓小朋友接觸嶄新的藝術形式，培養細心與創

《跨出第一步：在服務中體現身體力行的力量》

作為年輕人，若沒有疫情或工作壓力，過去我也很少認真關注自己的健康。直到投入了「龍城計劃」的服務，才開始接觸到社區中各種健康資源，逐漸了解管理健康是怎麼一回事。

一開始，我的工作主要是邀請外間團體到中心舉辦健康講座，希望街坊能夠認識健康資訊及社區資源。然而，我慢慢察覺到，單靠靜態的講座和知識傳遞，未必能讓街坊真正了解並實踐健康生活。就像明明知道身體需要減脂，卻忍不住吃高熱量食物；即使知道須要注意均衡飲食與保持恆常運動，仍常因懶惰和缺乏動力而停滯不前。健康本是需要持續保持的狀態，但許多人連第一步都難以跨出。我相信大部分街坊與我的心態相若——只要身體尚未出現明顯問題，往往就不會積極行動。

我們的服務對象多為家庭照顧者，他們往往將心力放在孩子與家人身上，而忽略了自己的健康需求。因此，我決定轉變方向，嘗試舉辦一些更貼近生活、能夠動手實踐的健康

活動。由於我喜歡跑步和美食，便策劃了「健康在起跑線」及「低碳飲食工作坊」。透過這些活動，我深刻體會到：關顧身體不僅是知識的輸入，更關鍵的是「知行合一」，就是將認知轉化為日常生活中的實際行動。

計劃社工 許菘瑜 (許姑娘)

◀ ▶ 健康在起跑線



《以繩會友，躍動成長》

凝動香港體育基金有幸與聖公會聖匠堂社區中心「龍城社區網絡計劃」合作，合辦花式跳繩班，令龍城之友基層兒童可以參加體育訓練，與中心、凝動一起實踐以體育造就青年，和建立健康生活的願景。



▲ 凝動花式跳繩與空手道班

我們看見參加計劃的兒童由初學階段到能一起完成不同的雙人，團隊花式動作，更一齊參加比賽。相比完成動作與手眼協調，更高興的是兒童能互相合作，學會與人相處，一同挑戰與突破自己。看見兒童笑容滿滿、興致勃勃地分享訓練中所新知識，也感受到他們透過參加運動所得的快樂，渡過了愉快充實的旅程。

協作夥伴 — 凝動香港體育基金

《我的幸福歷程：家庭、社區與社會的連結》

大家好！

我會將幸福感分為三大類：

家庭方面：雖然我先生已經離世四年，但幸好我與兒子及媳婦相處得非常愉快。每逢星期六，我會回兒子家看孫仔，並一同享用晚餐。這些雖然平凡的家庭時光，卻令我的生活更加充實與安心。

社區方面：當我心情較低落時，兩位好鄰居介紹我參加聖公會聖匠堂社區中心的「織福紅砌」時間銀行計劃及「龍城計劃」。透過參與社區中心的活動，我不但認識了很多朋友，學習了小手作，更學會與人相處，培養包容的態度。

此外，我亦曾在遠東藝術舍和路德會協助活動，例如陪同視障人士外出參與舞蹈表演、照顧其需要，以及協助帶位工作。過往我對視障人士的認識不多，但相處過後，我發現

他們其實非常有能力，也十分努力，令我對他們有更深的欣賞與尊重。

社會方面：每年7月28日是「世界乙型肝炎日」，我曾連續三年擔任義工，向社區人士介紹乙型肝炎的成因及傳播途徑，提升大家對健康議題的認識。

透過參與不同的活動，我逐漸變得更為開放，從中建立了互助及支援的網絡，這些經歷不但豐富了我的生活，亦讓我更有動力地貢獻社區與社會。

總括來說，我會用三個字來形容我的幸福元素：

惜 · 珍惜
愛 · 友愛
情 · 真情



麗霞

《從龍城到遠方：一份跨越廿載的鄰舍心》

2005年朋友帶我來到聖公會聖匠堂社區中心，得知職場招聘活動需要義工，從此就開展了我在香港的義工服務，至今已參與了20年，共同經歷多期「龍城社區網絡計劃」。我最深刻的是透過參加外出活動，例如：宿營營地、牛棚等，讓我與家人能享受天倫之樂及認識香港。現在我已搬離了九龍城區，生活也有些轉變，即使能參與活動的時間比以前少，但我仍希望參與義工服務，在身處的地區繼續服務鄰舍。

敏兒

《發現日常的喜樂》

在忙碌的生活中，我們往往容易忽略那些微小而真實的愉悅瞬間。這些看似細微的快樂，其實一直存在於日常生活之中，只是有時被忙碌的節奏所掩蓋，未必被我們留意到。

以「龍城計劃」的聖誕節慶活動為例，活動透過回顧與分享「年度感恩」的小確幸，邀請街坊一同回望過去一年的生活點滴，例如與家人朋友相聚的時光，或完成生活中的小目標。透過分享與交流，讓大家重新發現原來幸福一直在身邊，也鼓勵「龍友」持續在生活中發掘更多值得感恩的時刻。

此外，日常生活中的互相陪伴與扶持，同樣能讓快樂在社區之間慢慢流動。每一次交流、每一個笑容，都是累積幸福感的重要元素，讓人感受到生活中的喜悅與溫暖，並在不知不覺間把這份愉快傳遞給身邊的人。

生活中難免會經歷不同的情緒，包括正面與負面的感受。很多時候，我們會以為「只有經歷快樂的事情，才能感到開心，然後才會笑出來」。

然而，我們亦可以嘗試換一個角度：先以笑容迎接生活，多留意那些微小而愉悅的生活瞬間，或許便能更有力量面對挑戰，讓幸福在日常之中悄悄累積。

計劃社工 楊莉莉 (莉莉)



《及時援助，溫暖心間》

我是一位龍城之友長者，由出生至今一直居住在紅磡區，而我就讀的小學也在聖匠堂附近，因此聖匠堂對我來說非常熟悉。真正認識聖匠堂社會服務，是在2025年2月，當時我的經濟狀況遇到了一些困難。

在與「龍城計劃」的社工接觸後，他們即時協助我申請香港聖公會福利協會「心意行動」緊急援助金，很快就獲得批核。這筆援助解決了短期經濟困難，也讓我心裡的壓力減輕，感到一份愉快與輕鬆。

整個過程中，我能感受到社工的熱誠與關心，這份體驗讓我心情愉快，也對社區中心的服務留下了深刻印象。

因此，我非常感謝「龍城計劃」的社工及各職員的協助，也希望聖公會聖匠堂社區中心能繼續為紅磡的長者及居民提供溫暖的支持。

小鳥

《結伴同行 - 創造親子回憶》

回想過去，由於我的兒子是早產嬰兒，出生時體溫和血糖偏低，體重只有四斤，需要入住保溫箱。由於仔仔每次飲奶都出現嘔奶情況，醫生擔心會受細菌感染，因此需要為他注射抗生素及吊鹽水，但情況仍未見改善。其後，醫生建議仔仔需要禁食，並以營養液維持體力。

轉眼十一年過去，當聖公會聖匠堂社區中心，包括「織福紅磡」時間銀行計劃及「龍城計劃」舉辦親子活動時，我都會報名參加，希望能創造更多與仔仔相處的時光。例如到長洲游泳池暢泳、到石澳觀賞中華白海豚、在南丫島行山看風力發電，以及到迪士尼體驗《魔雪奇緣》（非常驚嚇）等等。每次活動前，社工都需要作大量事前準備，正因為他們的辛勞付出，我們這班「龍友」才能參與到這麼多精彩而難忘的活動。

Miu



《幸福藏於每個當下的覺察裡》

經常會聽到街坊分享生活上不同的事情與感受，包括養育孩子、家庭關係、身體狀況，以至個人發展上的迷惘與不安。不知道大家在經歷生活中的種種轉變時，又會有甚麼感受呢？當面對轉變或未知時，我們難免會被過去的遺憾或對未來的憂慮拉走注意力，產生不確定感與負面情緒，有時甚至會深陷其中，難以自拔。

與大家分享一個概念——「著地感」。它源自心理學中的「著陸技巧」（Grounding Techniques），能協助我們與腦海中的情緒與想法保持適當距離，從「那時那刻」回到「此時此刻」（Here and Now），讓身心逐漸安定。當我們能專注於當下，便能更清晰地體驗生活中的點滴，感受日常的小確幸，並從中累積內在的幸福感。

如何實踐「著地感」？

身心健康研究指出，身體、意念與精神（Body, Mind, Spirit）三者彼此影響、環環相扣。因此，從不同層面進行自我關顧，有助

促進整體的身心平衡。為此，「龍城計劃」舉辦多項與正念相關的活動，讓街坊從身體、意念及心靈層面實踐身心照顧，例如以身體為切入點的「身心鬆一 Zone」（普拉提及瑜伽磚伸展小組）、以專注與覺察為主的頤鉢體驗工作坊，以及禪繞畫課程，協助參加者學習放鬆與專注，覺察自身狀態，培養自我關顧與心靈平衡的能力。

以下分享兩個簡單的小貼士，讓正念成為日常練習：

呼吸練習：每天花1 - 2分鐘專注於呼吸，感受吸氣與呼氣的節奏，把注意力帶回當下。

感官著地練習：在站立、步行或脫鞋時，留意雙腳與地面的接觸，感受身體所帶來的穩定與支撐。

計劃主任 羅敏婷 (阿婷)



《向絕望說不》

2016年是我退休的日子。退休後，我找到一份每天工作4小時的保安兼職，工作至2019年，卻不幸確診患上肺腺癌。2020年，我接受了肺葉切除手術；然而到了2022年，癌細胞不幸擴散，醫生診斷為第四期肺癌。表面上，我看似若無其事，但內心卻充滿恐懼，難以接受這個事實。我開始懷疑人生，不知道如何走出這個幽谷。

面對逆境挑戰，我決定接受這個不變的事實，以平常心面對疾病帶來的種種困擾與傷害。同時，我嘗試走進社區，積極參與各種不同的活動。在這些活動中，我不單找到了歡樂，

更結識到朋友。最大的得着是令我領悟到：人生的價值不在於活得多久，而在於生活的質素和意義。對我來說，最重要的是開開心心地過每一天。

我特別感恩在聖公會聖匠堂社區中心的日子裏，能夠遇到一些難以忘懷的人和事。幸福不是必然的，我衷心感謝所有曾經幫助過我的人。希望他們繼續用心服務社會，發光發熱，彰顯愛心，服務社群。加油！



《正念篤行，尋得幸福》

2025年6月11日的頌鉢課堂經歷，讓我真切領悟到幸福的真諦。

當時，同學們面臨一次嘗試讓頌鉢震動出水花的挑戰，反應各異。前排有一位同學主動向鄺姑娘請教問題，積極尋求解法；而坐在後排的三位同學中，則有一位信念動搖，脫口而出洩氣之言。那一刻，似乎已預示了他未能成功的結果。

然而，我始終篤信自己能夠做到。當我目睹鄺姑娘成功讓頌鉢震動的那一刻，心中暗自立下決心：自己也必定能如她一般，讓頌鉢震動。於是，我全神貫注地觀察，在老師教導其他同學時用心學習，始終秉持着不放棄、堅毅不懈的信念。

過程中，我放下分別之心，不執着於最終結果，只專注於當下每一個學習步驟——這正是「無為而不為」的體現。最終，我成功了。那一刻，幸福感湧上心頭。我深深明白，只要我們以正念聚焦當下，懷抱堅定信念並付諸行動，不為雜念所擾，幸福自會在努力之中悄然出現。

Ting

《從低谷到曙光》

作為街坊，我覺得聖公會聖匠堂社區中心一直致力服務社區，透過舉辦多元化的活動，為我們提供不同的生活體驗與技能學習機會，同時促進鄰里之間的互動與連結。

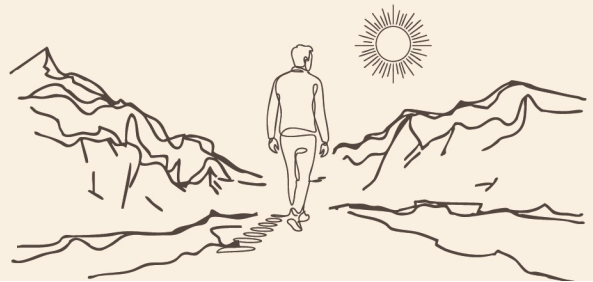
還記得疫情那時，我長期失業，情緒陷入低谷。無人知曉何時才會完結那份不確定和不安。我每天醒來，眼前盡是灰濛濛一片，看不見明天，尋不著方向。前路茫茫，徬徨與無助如影隨形，我根本找不到走下去的勇氣。為了兒子的健康，四出尋找口罩，卻處處碰壁。就在最無助的時刻，街坊們向我介紹了聖公會聖匠堂社區中心。他們不但免費送上口罩，更送上溫暖，定期提供生活物資，解決我的燃眉之急，令我萬分感恩。

其後，「龍城計劃」舉辦了多項貼近生活的活動，包括社區認識和健康講座，以及深受街坊歡迎的免費剪髮班。在專業導師的指導下，剪髮班參加者由基礎理髮技巧學到簡單造型，能夠將所學應用於日常生活之中，為家人甚至社區人士服務。

此外，由僱員再培訓局（ERB）舉辦的烘焙班，讓街坊一同學習製作健康又美味的甜點，在輕鬆的氣氛中享受烘焙的樂趣。

透過參與這些貼近生活的課程，感受到中心將關愛與實用價值帶到社區的每個角落，持續地為街坊注入活力。我的生活亦變得充實，一系列活動，讓我重新看見曙光，感到並沒有被遺忘。

胡澤銘



《接納真實的自己》

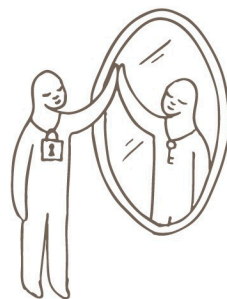
我留意到，人們有時會習慣留意自己的「缺點」，甚至因此怪責自己。或許，我們每個人都有不擅長的地方，但同時亦擁有獨一無二的強項。真正的自我接納，並不是只看優點或忽略不足，而是能夠溫柔地看見完整的自己——欣賞自己的長處、感恩已具備的能力，同時坦誠承認自己的限制。

在「龍城計劃」中，我看見不少街坊在面對自身限制時，選擇的不是逃避或自責，而是學習接納與擁抱它，並懷着勇氣繼續前行。當中有一位印尼華僑街坊，因母語並非中文，在表達上曾遇到一些限制；然而，她並沒有因此退縮，而是主動學習中文，不斷嘗試與進步。

當我們願意欣賞自身的美好，同時勇敢承認自己的限制，生活便能更自在，亦能以更溫柔與包容的態度對待自己。

計劃社工 楊莉莉 (莉莉)

“願我們每一位，都能成為最懂得溫柔對待自己的人。因為真正的力量，正是從接納真實的自己開始。”



《我接納了不完美的自己》

我是印尼家中最年幼的女兒，因家人的寵愛而較為自我中心。來到香港後，面對突如其來的生活壓力，身邊再沒有人遷就我，令我在生活各方面均感到難以適應，並感到焦慮不安。幸而，我遇上了聖公會聖匠堂社區中心的職員，他們如「天使」般給予我支持，耐心聆聽與陪伴我走過困難，使我逐漸變得樂觀，開始重新認識自己，並學會關心與愛護自己。

在這個過程中，我開始願意聆聽他人的意見，並嘗試改善自己的表達方式。雖然我不諳中文，但我接納自身的不足，並積極學習中文，希望能更有效地與他人溝通。過往曾因語言表達直接而引起誤會，在職員協助釐清後，我更深刻體會到語言溝通的重要性。



如今的我更願意嘗試新事物，持續裝備自己，並以更有信心的態度迎接未來的挑戰。

吉媚

《接納不幸的過去，好好擁抱自己》



▲ 齊來拉筋，壓力鬆一鬆

我從小到大經歷過許多不幸，導致我習慣獨自肩負所有責任，而沉重的精神壓力與生活壓力也對我的身體造成影響，出現關節痛等勞損情況。不過，我願意接納自己的過去，並好好照顧自己。

自從參加聖公會聖匠堂社區中心的「龍城計劃」後，我開始參與不同活動，充實自己。例如，透過節慶活動認識更多街坊，讓我在節日中能與他人互動，也能參與一些有助身心健康的活動，以改善體能，並藉此反思日常生活，享受獨處的時光。此外，我也喜歡參與義工服務，透過互相陪伴，使生活變得更加豐盛。



Mary

《創造意義 — 讓幸福延續》

在繁忙的都市生活中，幸福往往藏在細微之處，而「創造意義」正是讓幸福得以延續的關鍵。九龍城是一個充滿人情味的社區，許多看似平凡的小事，卻蘊含著深厚的社區連結與凝聚力。



聖匠大樓的三樓，有一處社區綠洲「綠色優閒閣」。這片綠洲不僅是社區裡難得的自然空間，更是一群對環保，對種植有心有力的社區義工共同建立和創造意義的佳地。「綠色優閒閣」亦是連結社區的聚腳點。我看見資深義工耐心指導新手種植技巧，看見媽媽帶著孩子於晚上來看看自己的植物，讓跨代居民在這裡自然交流，這種跨越年齡層的互動，讓社區關係慢慢地深化。

午間我喜歡走進這片綠洲觀賞植物，嗅到花草味道，觸摸到左手香散發的香氣，這些點滴滋養著我，讓我感覺特別的平靜和滿足，

是一份最純粹的幸福。偶爾當我碰見義工/龍友家庭在優閒閣照顧植物，細心地為植物澆水、除草、施肥，觀察著植物的生長，並主動和我分享照護植物的經驗和令這片綠洲變得更美的點子。這些看似平凡的日常交談，對我卻蘊含深厚意義。

在社區中心，還有一處滿有溫度的角落 - 地下接待處，邀請你來聖匠欣賞這個由街坊共創的小心思。朝朝織織組的創作讓昔日略顯冷清接待處而變得明亮，每件鉤織作品如同一個個溫暖的符號，默默向居民和職員傳遞著關懷。感恩聖匠一直被一群街坊細心地愛護著。

這些幸福小事，讓我看見社區不只是居住的地方，更是彼此支持、共同成長的空間。義工的參與不只是付出，更是連結的橋樑。在聖匠，我看見「創造意義」是透過參與、關懷與連結，讓街坊能在社區中發現和找到自己的價值，感受到幸福的存在。

高級服務經理 高寶琪 (高姑娘)



《義工服務，讓我懂得感恩與創造幸福》

2012年我搬入紅磡邨，翌年透過聖公會聖匠堂社區中心的宣傳單張，開始參加中心活動。初來紅磡，導賞活動讓我認識社區、生活資源及福利資訊，加快了適應生活的步伐。

隨後我積極參與義工服務，探訪長者令我更懂得感恩，珍惜現有生活；幫街坊改衣服、公開分享義工經驗，讓我建立自信與勇氣；與不同背景的人交流，也讓我學會欣賞他人的特質。

一次探訪中，我認識了一位退休護士長者，她仍擔任「護慰天使」，令我深受感動，也重新認識了她的內在美。這些經歷讓我明白，助人不只是付出，更是創造意義與幸福。

我也會邀請子女一同參與，希望他們從中體會社會的多樣性，學會感恩與關懷。

幼媚



《社區如家：在共煮、共學、共換中創造親子意義》

疫情雖然令人心惶惶、使人疏離，但正因為疫情，中心派發物資給社區家庭，讓當時剛來港的我認識了這個中心，也拉近了我與社區的距離。

透過聖公會聖匠堂社區中心，我加入了「龍城之友」，並參與各類活動，包括家加食飯堂、永續生活墟市、親子活動等。藉著「龍城計劃」的各項活動，我逐漸認識同區街坊，他們成為我的同伴，讓我慢慢熟悉這個新地方。

「家加食飯堂」減輕了我不少照顧家庭的壓力。對我來說，能夠與其他婦女分工合作準備晚餐，是一份充滿滿足感的經驗；不僅可以交流廚藝，也減輕了日常煮食的負擔。對我的子女而言，飯堂亦是見證他們成長的空間。透過與不同家庭的孩子互動，他們學會互相學習良好行為，並懂得為他人著想。

此外，我們家的物質條件並不寬裕，而永續生活墟市讓孩子有機會換取自己喜歡的物品，同時亦促進了親子之間的互動與連結。因此，「龍城計劃」為我的生活增添了更多意義。

Kin



放得低，拎得『喜』



“在忙碌的日子裡，人們往往專注於工作、家務和照顧家人，卻忽略了與家人相處的時光。有街坊曾分享，他的爸爸每天早出晚歸工作，媽媽則忙於照顧孩子和處理家務，全家人難得有機會一起相聚。然而，大家心裡都渴望能有更多時間坐下來談笑、互相關懷與支持。

”

個人層面：

每天抽出5分鐘，完全放下手機，專注於當下，感受生活中的一個小片刻。

家庭層面：

與家人或同住的成員抽出15分鐘，放下手機，一起分享當日發生的事情，無論是開心還是不如意。也可以進行家庭共讀或玩桌上遊戲，結束時可互相說一句「多謝你」。

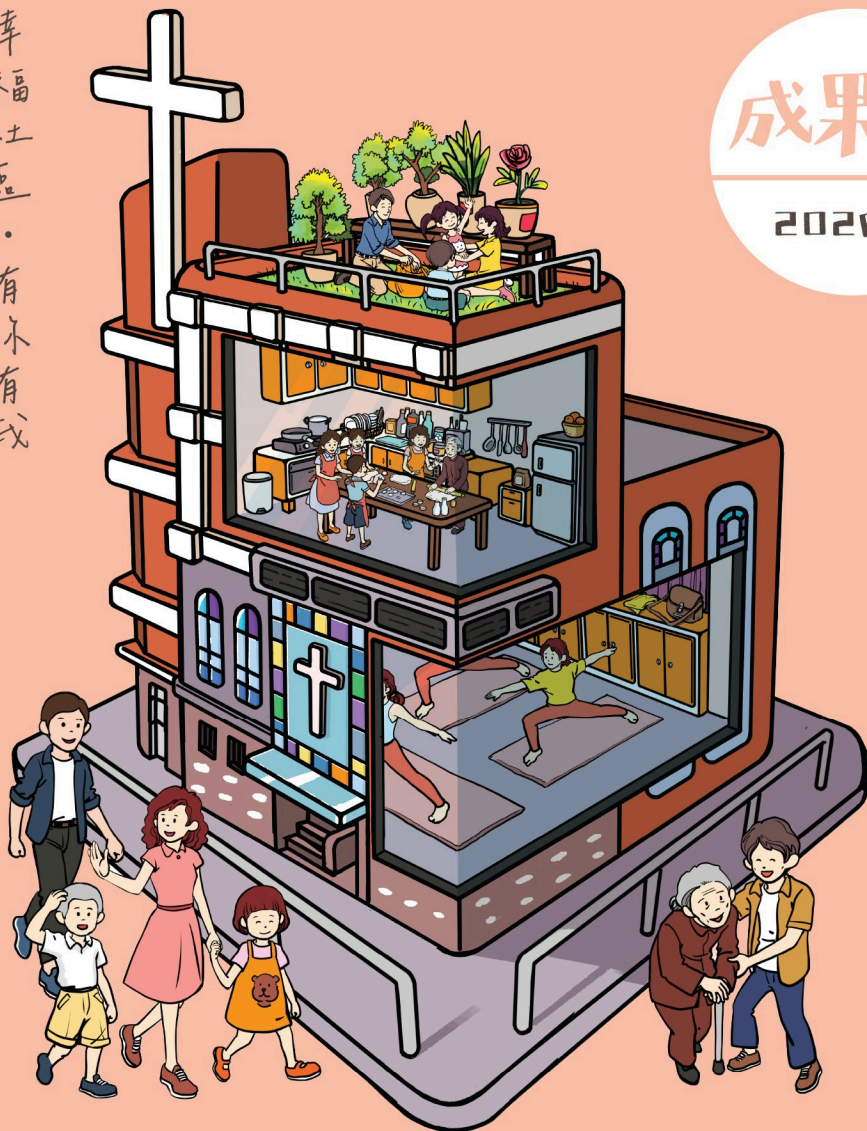
「你感記」——感恩事項紀錄

“ 日常小挑戰：每天嘗試記下或數算三件當天值得感恩的小事，甚至可以與家人分享，讓自己細數每日得到的恩典，例如：

- ✧ 喝到一杯甜甜的凍檸茶
 - ✧ 聽到一首很觸動自己的歌
 - ✧ 吃到一頓令人滿足的午餐
 - ✧ 參加了一個令自己放鬆的活動等
- ”



幸福社區 · 有你有我



成果集

2026年

幸福微光×社區故事



聖公會聖匠堂社區中心
S.K.H. HOLY CARPENTER CHURCH
COMMUNITY CENTRE



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited
由香港聖公會福利協會有限公司營運

 Facebook



地址：九龍紅磡戴亞街1號4樓

電話：3960 4380

傳真：2334 4960

督印人：馮穎麟

工作小組：高寶琪、盧心怡、羅敏婷、許葆瑜、楊莉莉、劉浩文

出版日期：2026年3月

印刷數量：500本

聖公會聖匠堂社區中心