

婦女及家庭成長中心  
Women and Family  
Enhancement Centre

2022年7至9月



2022年6月21日

開始報名

# 目錄

編者的話	3
會員專區	4
身、心、靈健康系列	6
婦女支援系列	14
義工服務系列	22
才藝及技能系列	24
報名表格/代報表格	
婦女親子系列	30
婦女外展網絡	34
社區資源系列	36
「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃(第三期)	37
課程總表	41
活動報名安排及會員須知	45

## 『拒收直接促銷通知書』

如欲要求『香港家庭福利會』**停止**使用閣下個人聯絡資料（如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等）作為本會與你作直接促銷／推廣接觸之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途，請於下列空格加上「✓」，寫上你的姓名及簽署，郵寄/傳真回本會（地址：香港家庭福利會婦女及家庭成長中心 香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下，傳真號碼：29600125）。費用全免。如有查詢，請致電（分會電話：28115244）與本會聯絡。

本人（姓名如下）不同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料於上述推廣的用途。

姓名（中文正楷）：\_\_\_\_\_（英文正楷）\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

## 如何接收本中心廣播訊息

為了確保大家能夠成功接收本中心發出的最新資訊，請各會員新增本中心 WhatsApp 電話號碼“61311450”到閣下手提電話內手機通訊錄的「聯絡人」中，才能夠接收本中心最新的廣播訊息。

**歡迎大家追蹤中心 Facebook 專頁！**

<http://www.facebook.com/hkfwswomencentre/>

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心



自2005年起，本會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行「香港賽馬會社區資助計劃-婦女創新天」，該計劃從女性角度出發，促進婦女個人成長、提升身、心、社、靈健康、建立社交及社區支援網絡，以及推動社區建立關懷婦女和家庭的氣氛，促進社區和諧。

## 編者的話

## 你快樂嗎？

轉眼我們共渡疫情三年，漸漸累積了相應的智慧和經驗以保障身體健康。在新常態中生活，孩子在家上學，與親戚、朋友少了機會實體聚會見面；防疫措施看似成為了日常主軸，而你在生活當中又有否好好關顧自己的思緒，靜下來聆聽一下內心——我快樂嗎？家福會於2019年推出「香港家庭幸福指數」調查研究，今年最新調查顯示指數跌至平均6.1分（10分為滿分），其中「社會聯繫」範疇得分最低，你會否也是受影響的其中之一？社區內鄰舍互助可發揮強大作用，鼓勵你保持跟社區聯繫，找著支持點。

為支援社區需要，中心除了舉辦各類型活動和班組予女性豐富她們的知識和技能外，更致力於提倡社區多加關懷女性的貢獻和需要，並教育大眾對女性精神健康的認識。營造婦女友善的社區，促進社區和諧，守望相助。身為照顧者的你都需要被照顧，讓中心給你一個心靈休憩空間，請相信自己值得尋找放鬆的方法，擁抱快樂。如你目前有困擾或期望更了解自己，可參閱本專訊內頁P.6了解更多方法。如想進一步提升自身身心靈健康，可留意新一季本中心繼續承蒙何東爵士慈善基金贊助，於今年九月推展“Selfless Care, More Self Love”「愛人愛己-提升婦女照顧者精神健康計劃」延續提升婦女身心靈健康的服務。此外，由婦女事務委員會贊助「妳最珍貴-婦女身心健康提升計劃」，將於本季度繼續推行，詳情請見本專訊內頁，或向中心同工查詢。

本中心與你「疫」境中同行，我們將善心團體和人士捐贈的抗疫品分享給社區中有需要家庭，給予實質協助。我們亦盼望可連結婦女的力量，為社區帶來點點暖意。本中心聯同家福會位於東區的單位聯合主辦的「微笑在線」關懷長者義工計劃現正招募義工，如有志服務社群可參閱本專訊內頁P.22。

最後，中心近期亦迎接新的轉變，服務十多年的社工鄧姑娘於4月離任，而社工李姑娘將轉到本會北角綜合家庭服務中心繼續服務，在此衷心祝願兩位踏上燦爛的新里程。新舊交替，亦同時歡迎從本會長者中心轉任的社工香姑娘和中心開辦以來第一位男社工梁先生，盼中心團隊隨著新血加入能夠齊心協力凝聚關愛與社區同行。



## 活動報名提示

1. 如活動因疫情緣故改為右上角已列明的方式進行，將**不會**安排退款。
2. 只有實體方式的活動，若因疫情緣故而無法舉行，將會延期或取消。
3. 請留意 P.45 活動報名特別安排

## 會員專區

### 會員迎新日 X 天然滋潤護唇膏DIY — 「家福」歡迎妳

日期：(A組) 2022年7月20日 (星期三)  
(B組) 2022年8月15日 (星期一)  
(C組) 2022年9月8日 (星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：互相認識、互動遊戲、簡介中心服務及活動

對象/名額：新加入中心的會員 (由2020年9月起加入) / 8人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

實體

(A組) P-115020  
(B組) P-115021  
(C組) P-115022



實體 或 zoom

(A組) P-115100  
(B組) P-115101  
(C組) P-115102

### 中心服務意見焦點小組 — 參加者招募

我們一直希望中心的服務能緊貼大家的需要，讓大家覺得來到我們中心有家的感覺。我們相信，妳的聲音在我們的改善的過程中佔著很重要的位置。最近，我們就希望為中心現時活動報名、類型、收費等等進行意見收集，希望讓我們的服務更到位及貼心。希望大家能抽空參與我們的焦點小組，不吝表達你的意見，一齊讓這中心建構得更美好。

日期：(A組) 2022年7月4日 (星期一)  
(B組) 2022年7月8日 (星期五)  
(C組) 2022年7月9日 (星期六)

時間：待定

\*有興趣的婦女可先報名，社工會按背景分組入不同的焦點小組及訂定時間，進行小組諮詢，凡出席的參加者可得到\$ 20大家樂餐券乙份。

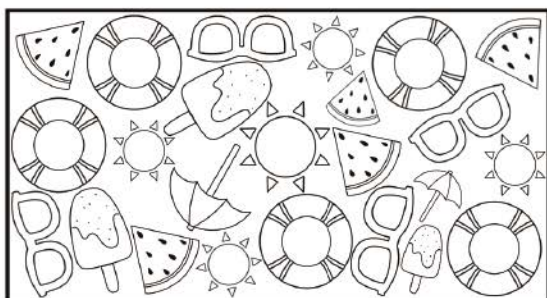
對象：中心會員及義工 / 20名

查詢：社工梁錫麟先生



## 「家庭共樂」夏日尋寶遊戲

邀請各位婦女們一起與妳的家人完成以下夏日尋寶遊戲，根據右邊的圖案及數量，在左邊的圖找回相應的圖案填上相應的顏色。我們也想邀請各位填寫一個家庭夏日遊玩地點的建議，收集各位意見後會整理好發放給各家庭！完成遊戲並將已填寫的回條



交予中心職員，即可免費換取關顧自己-花盆按摩器一個。(數量有限，派完即止。)

我是與 (家人稱呼，例如：女兒/孫子) \_\_\_\_\_ 一起完成夏日尋寶遊戲！

我們建議大家可以去(地點) \_\_\_\_\_，

因為 \_\_\_\_\_。

參加者姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_



悠然自在提升婦女精神健康計劃

## 「在乎妳」-婦女照顧者精神健康支援網

由何東爵士慈善基金贊助的「在乎妳」- 婦女照顧者精神健康支援網在今年5月份已經推出了！網站致力為婦女照顧者提供支援，網站內包括教育資源，正念抽卡遊戲以及自我精神健康測驗，讓照顧者在家中也能獲得身心靈的關顧。

8月31日前進行自我精神健康測驗及填寫問卷，到本中心展示完成頁面，可換取紅豆薏米補血祛濕茶包一包！（數量有限，換完即止）

備註：每人限換一包

網址 <https://umatter.hk>

聯絡人 社工李俊瑩姑娘





## 短期個別諮詢服務

你目前有遇到問題而感到困擾嗎？你期望在心理層面上更加了解自己嗎？

短期個別諮詢是透過一對一的輔導方式，

幫助期望對自己面對的處境有更多了解的婦女。

對象：面對的處境令心理層面覺得困擾的人士

備註：須出席事前面談作評估，再個別通知合適者繳費

實體

### 心靈拼貼®個別諮詢服務

P-115023

日期：有興趣的婦女請先報名，社工會個別聯絡訂定日期和時間，進行一次性的個別諮詢。

內容：心靈拼貼是一個讓人簡單認識自我的方法，個別諮詢將會透過圖像剪貼及自行解讀圖卡，整理內心的情緒及想法。(無需任何藝術天份，適合任何人士參加)

對象/名額：希望認識自我之婦女 / 5人

費用：會員\$20 / 非會員 \$40

查詢/負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

### 多代家庭關係 — 個別諮詢服務

實體

日期：有興趣的婦女請先報名，社工會個別聯絡訂定日期和時間，進行一次性的個別諮詢服務。

內容：除了原生家庭外，我們也會透過緣分而選擇我們的家人。雖有關係的連結但也有摩擦的時候，透過個別諮詢的服務，讓因婆媳關係或兩代育兒而煩惱的人找到更多可能性。

對象/名額：希望了解婆媳關係，兩代育兒之婦女/不限  
(須出席事前面談作評估，再個別通知合適者繳費)

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

### 心靈拼貼 — 自我認識工作坊

實體 或 zoom

P-115024

日期：2022年8月15至29日 (逢星期一，共三節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：心靈拼貼是一個讓人簡單認識自我的方法，工作坊將會透過圖像剪貼及自行解讀圖卡，整理內心的情緒及想法。(無需任何藝術天份，適合任何人士參加)

對象/名額：希望認識自我及放鬆之婦女 / 10人

費用：會員\$30 / 非會員 \$50

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

實體

## 瑜伽助眠

P-115025

日期：2022年7月9日至8月13日 (逢星期六，共六節)

時間：上午9:45 - 11:00

內容：瑜珈伸展運動可強化肌肉、訓練呼吸，也可舒緩壓力，長遠提升睡眠質素。

(備註：請穿著輕便衣服)

對象/名額：想舒展身心之婦女 / 12人 (最少開班人數：5人)

費用：會員：\$180 / 非會員：\$200

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

導師：Monique Choi (專業瑜珈導師及多年習舞經驗)



實體

## 獨一無二 — 皮革工藝體驗

P-115026

日期：2022年7月11及18日 (逢星期一，共兩節)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：生活中有屬於自己的空間，是照顧身心健康的方法。每個人都是獨特的，讓我們一同來發掘屬於自己的獨特美，欣賞自己的與眾不同。透過自家製皮革小手作，提升對自己的了解，會發現多方面的你。

對象/名額：有興趣之婦女 / 8人

費用：會員：\$35 / 非會員：\$55

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

導師：呂桂平女士

備註：如受疫情影響，此活動將會順延或取消。



(圖片僅供參考)

凡出席上述 P-115026 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到30分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。

實體

## 專注當下一 沙畫藝術小組

P-115027

日期：2022年7月12日至8月2日 (逢星期二，共四節)

時間：下午2:15 - 4:15

內容：透過沙畫藝術，用雙手勾畫出一幕接一幕的畫面，分享不同的意境及人生經歷，把心中的情感，曾經觸動的一刻，透過沙畫燈箱的投影，配上音樂及旁白展現出來，帶領觀眾穿梭流動的光影，以千變萬化的沙粒說故事。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$100 / 非會員：\$120

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

導師：呂嘉宜女士

備註：1. 名額將優先給未參加過沙畫藝術小組的婦女



## 健康零距離 — 非入侵性方式的中風風險評估

實體

(A組) P-115028

(B組) P-115029

(C組) P-115030

日期：2022年7月14日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00 (A組)

上午11:00 - 下午12:00 (B組)

下午12:00 - 1:00 (C組)

內容：本活動利用香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院提供的「全自動視網膜圖像分析」(Automatic Retinal Image Analysis, "ARIA")技術，提供非入侵性，技術先進，準確度高，快速的健康檢測，透過拍攝眼底血管狀況相片，為參加者檢測中風風險/認知健康下降風險指數。

對象/名額：有興趣之55歲或以上人士婦女 / 每節12人

費用：免費

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

- 備註：1. 本活動是與香港路德會社會服務處 - 健康零距離計劃合辦
2. 若參加者有白內障、眼部腫瘤或先天血管異常，則會降低技術的準確性。
3. 檢測活動將會聯同香港都會大學社會政策研究中心進行合作研究，並會在活動進行時收集問卷。

實體

(A組) P-115031

(B組) P-115032

(C組) P-115033

## 「棋」趣減壓兩粒鐘 (圖版及卡類遊戲)

A班

日期：2022年7月23日  
(星期六)

B班

2022年8月27日  
(星期六)

C班

2022年9月24日  
(星期六)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：生活忙碌的妳，有多久沒有開懷大笑過？桌遊款式繁多，總有一款適合妳！讓我們首半小時一起談談生活壓力、學習簡單減壓方法；其後個半小時暫時拋開煩惱盡情玩樂，

嘻哈大笑一番，為自己充電，再迎接生活各種挑戰！

對象/名額：想減壓之婦女 / 每班 6人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘





## 身心健康 — 齊到太平山頂覺察呼吸

實體

P-115034

日期：2022年7月23日 (星期六)

時間：下午2:00 - 6:00

內容：再召集有興趣的婦女同遊山頂步行徑，同時俯瞰香港島、鯉魚門、維多利亞港和對岸九龍的景色，美人美景，花數分鐘專注自己的一呼一吸，都可以帶來內心一點平靜，為心靈充充電。(集合地點：港鐵中環站A出口地底閘位等)

對象/名額：有興趣之婦女 / 6人

費用：自備 (交通及膳食)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (一級山藝訓練資歷)



(圖片僅供參考)

## 押花水晶碟工作坊

實體

P-115035

日期：2022年7月29日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：用自己喜歡的花材製作押花水晶碟，  
輕鬆減壓。

對象/名額：希望減壓之婦女 / 10人

費用：會員\$20 / 非會員 \$40

查詢/負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)



## 身心健康講座 — 夏日營養開胃講座+煮食示範

實體 或 zoom

P-115036

日期：2022年8月24日 (星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：夏天氣溫高，令很多人情緒變得高漲，亦出現「苦夏」的問題，比如胃口變差，食量變小，食慾不佳等。有時婦女們都會訴說要想每天飯餐的菜色都會想到很頭痛，家常便飯都煮得悶都想找找新意。是次活動將讓婦女照顧者們一起圍爐談談作為一家之「煮」的壓力，並會邀請營養師教授大家煮一些適合夏日而簡單又營養開胃的飯菜，也會作煮食示範，讓各位都可以為炎熱的夏日生活增添新意思。

對象/名額：想為飯桌增添新意，及改善胃口的人之婦女 / 20人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

講者：張慧姿 Vivien Cheung (國家高級公共營養師)

備註：1. 請參加者帶備食物盒+可盛載100mL的容器  
2. 若因疫情緣故，講座改為zoom形式的話，煮食示範部份將會取消。



## 「聲音與氣味」身心靈療癒之旅

實體

P-115037

日期：2022年9月14日 (逢星期五)

時間：早上10:00 - 11:30

內容：聲音和氣味，是我們五感之一，運用樂器和香氣，打開五感，了解身體與律動的結合，配合呼吸，達到減壓放鬆的效果。

對象/名額：育有3-10歲的兒童之母親或(外)祖母 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工梁錫麟先生



實體

## 新興運動- 芬蘭木柱小組

P-115103

日期：2022年7月18日至8月8日 (逢星期一，共四節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：芬蘭木柱(Mölkky)是一項使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的新興運動。進行木柱運動時可以增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉，以及手眼協調等能力。婦女照顧者玩過後除了可以放鬆身心，也可以與家中長者及小朋友一起玩樂喔！

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$60 / 非會員：\$80

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

導師：溫曉澄女士



(圖片僅供參考)

## 森林浴研究活動 (由東華學院主辦)

實體

東華學院  
TUNG WAH COLLEGE

護理學院 School of Nursing

報名

## 森林療癒對身心健康的成效

## 招募研究對象



## 目的

這是一項關於促進心血管健康及精神健康的研究，目的是透過評估和比較森林療癒、腹腔式呼吸練習及日常護理控制對香港患有高血壓的中年人在生理和心理放鬆的效果。

## 招募對象

1. 45-64歲
2. 患有前期高血壓及高血壓的人士
3. 血壓：上壓  $\geq 130$ mmHg 或下壓  $\geq 80$ mmHg

## 評估項目

血壓及心率測量，心理問卷等。

符合資格的參加者將被隨機分組

## 森林療癒小組

每週一節，共四節  
地點：龍虎山碧珊徑



## 腹腔式呼吸練習小組

每週一節，共四節  
地點：柴灣浸信會社會服務處



## 對照小組

前後評估  
地點：筲箕灣家福會婦女及家庭成長中心



研究為期3個月，由註冊護士及註冊森林療癒嚮導進行，費用全免。  
完成研究後，參與者將獲得\$50現金券。

查詢：  
陳先生 9217 1373  
邱小姐 3190 6689

這項研究已由東華學院倫理委員會批准 (參考編號: REC2021113); 由醫務衛生研究基金撥款資助 (資助項目編號: 05200188)

截止網上登記日期：2022年7月10日

備註：1. 網上登記的資料將會由家福會婦女及家庭成長中心及東華學院共同得悉作分組用途。

2. 詳細內容可參詳網上登記表。



## 靜心寫字 — 英文西洋書法工作坊

實體 或 zoom

P-115043

日期：2022年8月9日至8月30日（逢星期二，共四節）

時間：下午2:30 - 4:00

內容：寫字能讓心靜下來，自己的心穩下來，才能讓一撇一畫勾勒出美麗的字跡。習字是陶冶性情的良方，在靜心寫字的過程中能夠訓練耐性並讓人可以紓緩壓力。

對象/名額：有興趣靜心之婦女 / 10人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

另材料費:\$20 (材料費包括一支讓參加者可帶走的硬筆及課堂用的練習紙)

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

導師：Mandy女士



(網上圖片；僅供參考)

## 「妳最珍貴」— 婦女身心健康提升計劃

(本系列活動為資助婦女發展計劃 — 由婦女事務委員會贊助)

## 「花妍漫活」— 婦女花藝減壓工作坊

實體 或 zoom

(A組) P-115038

(B組) P-115039

日期：2022年7月13日 (星期三)

時間：(A班) 上午10:30 - 12:00

(B班) 下午2:00 - 3:30

內容：體驗簡易花藝，透過家居插花放鬆身心，為生活添上色彩！

對象/名額：希望減壓之婦女 / 每班10人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

合作單位：香港本土花藝工作室與社會企業Puricraft



(圖片僅供參考)

## 「情緒養生」— 皮膚保養中醫工作坊

實體 或 ZOOM

P-115040

日期：2022年7月6日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：講座將以中醫角度講解皮膚保養的要訣，了解以食療等天然方法調理體質，提升皮膚質素。

對象/名額：有興趣了解情緒健康之婦女 / 20人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

導師：註冊中醫師 黃文海先生



## 「情緒養生」— 夏季養生中醫工作坊

實體 或 ZOOM

P-115041

日期：2022年8月3日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：夏日炎炎，容易感到煩躁不安？講座將以中醫角度講解夏季養生的要訣，介紹消暑湯水，讓大家能健康舒適的渡過夏季。

對象/名額：有興趣了解情緒健康之婦女 / 20人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

導師：註冊中醫師 黃文海先生

## 「照顧勞損妳要知」— 強肌紓痛運動班

實體 或 ZOOM

P-115042

日期：2022年8月11、18日 (星期四，共兩節)

時間：上午 10:00 - 12:00

內容：照顧者常常會出現身體勞損及痛症的情況，註冊物理治療師將會教授婦女強化肌肉及紓緩痛症的運動，社工亦會分享照顧者自我照顧的方法。

對象/名額：每班15人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

導師：註冊物理治療師文小姐



## 善待自己手工皂

**(本系列活動為資助婦女發展計劃 — 由婦女事務委員會贊助)**

「善待自己手工皂」系列活動以手工製品作為介入途徑，支援及提倡婦女追求身心健康的需要，藉此促進婦女建立正面思想及自信，還會走進社區，加強家庭及社區支援網絡，達至改善受眾的身心健康。

地點：本中心（耀貴樓地下）

**「齊心同行」— 身心健康大使訓練計劃 / 「身心聆聽站」**

活動編號	日期/時間	內容	對象/名額	費用	查詢/負責人
(A組) P-115044 (B組) P-115045 實體 或 Zoom	愛錫自己 ♥ 和諧粉彩療癒體驗 (A組) 2022年7月28及8月4日 (逢星期四，共兩節) 上午10:30-下午12:30 (B組) 2022年7月28及8月5日(星期四及五，共兩節) 下午2:30-下午4:30	日本和諧粉彩運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過簡單的繪畫方法，運用手指來彩繪內在的色彩，讓身心放鬆，可以根據個人喜好，添加不同的顏色！ (A組) 及 (B組) 和諧粉彩主題： 夏花之美★ 	有興趣之婦女 名額：每組8人	會員： \$35 非會員： \$55	社工 陳曦盈姑娘(認證 Points of You® Practitioner)  義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)
P-115046 實體	善待身心 ♥ Points of You® 靜心體驗 2022年8月8日 (星期一) 上午10:30-下午12:30	好想與人有深入的交流和對話？讓我們在繁忙的生活中歇息一下，日常生活的壓力，你會如何紓解？透過Points of You®體驗創新的視覺與內在探索，促進你深入的探討內心想法，從而獲得啟發。 *參加此節可獲贈愛心禮物一份 	有興趣之婦女 名額：12人	會員： \$15 非會員： \$35	** 如身心健康大使參加者受訓後並成功完成社區服務，將可獲發證書一張及義工車費津貼。
P-115047 實體 或 Zoom	身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 X 蘆薈髮香噴霧DIY 2022年8月29及9月5日(逢星期一，共兩節) 上午10:30-下午12:00	生活當中有足夠讓自己好好休息的空間，對身心靈健康十分重要。齊來透過互動遊戲和製作蘆薈髮香噴霧給自己，學習放鬆身心，讓生活香氣滿溢。	有興趣之婦女 名額：8人	會員： \$35 非會員： \$55	

1. 凡出席上述 P- 115044、P-115045 和 P-115047 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到30分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。
2. 若活動因疫情而無法到中心聚會，有機會改為Zoom網上視像會議聚會或發放教學影片。「愛皂夢工場」由一群熱愛手製美容產品的婦女組成，旨在宣揚善待自己及提升婦女精神健康等信息，希望把天然的美容產品分享給區內婦女。以下班組除了教授製作技巧，還會分享婦女善待自己及減壓信息。

## 金盞花乳木果手工皂

實體

P-115048

日期：2022年7月25日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：金盞花具有消炎、鎮痛的功效。金盞花中的植物精華，舒緩保濕，改善肌膚，配合乳木果的修護功能，有助使皮膚保持彈性和滋潤。是次活動還會透過正念練習，讓我們與身體連結，聆聽身體的訊息，放鬆身心。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：甘惠芳女士



(圖片僅供參考)

## 天然蜜糖牛奶皂

實體

P-115049

日期：2022年8月22日 (星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：蘆薈具有殺菌、消炎、鎮痛的功效。蘆薈是天然的保濕劑，配合金盞花的修護功能，有助使皮膚保持濕潤和彈性。齊來製皂，分享放鬆減壓之道。

對象/名額：有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：招燕瑜女士



(圖片僅供參考)

## 天然紫草乳木果皂

實體

P-115050

日期：2022年9月6日 (星期二)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：紫草含有豐富的尿囊素，具有極佳的修復力，可促進細胞再生、加速代謝，所以對濕疹皮膚功效顯著，有良好的止痕、消炎及抗敏效果，故特別適合有皮膚問題的敏感肌膚使用。你值得愛錫自己多一點！

對象/名額：有興趣之婦女 名額：12人

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：林麗女士



(圖片僅供參考)

備註：1. 若因疫情影響，上述活動有機會改為Zoom網上視像上課，而所學的DIY產品則會改為DIY護唇膜或舒緩靜脈曲張按摩油。

2. 凡出席上述 P-115048、P-115049 和 P-115050 班組的學員均可得製成品乙份，若學員遲到45分鐘或缺席，將不會獲得製成品，所繳費用亦不獲發還，敬請留意。\* \* 如參加者受訓後並成功完成社區服務，將可獲發證書一張及義工車費津貼。

(本系列活動為資助婦女發展計劃 — 由婦女事務委員會贊助)



實體

## 自製蚊膏工作坊

P-115051

炎炎夏日同時是蚊出沒的季節，透過製作天然蚊膏去預防蚊患

日期：2022年7月7日 (星期四)

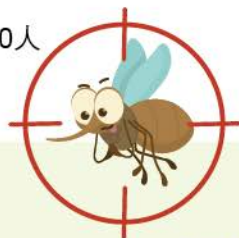
內容：炎炎夏日同時是蚊出沒的季節，透過製作天然蚊膏去預防蚊患。

時間：早上9:30 - 11:00

對象 / 名額：育有3-12歲的兒童之母親或(外)祖母 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生



實體

## 「玩得其樂」親子遊戲小組

P-115052

日期：2022年9月9日至9月23日 (逢星期五，共三節)

時間：早上10:00 - 11:30

內容：「遊戲是小朋友的語言，玩具是小朋友的詞彙」。與小朋友「玩得埋」其實也有學問，能夠拉近雙方之關係，促進相互理解。運用「親子遊戲輔導」的技巧為基礎，讓家長學會如何與小朋友「玩得好」。

對象 / 名額：育有3-12歲的兒童之母親或(外)祖母 / 10人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$30

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

實體

## 「用作品說話」茶畫工作坊

P-115053

日期：2022年9月13日 (星期二)

時間：早上9:30 - 11:00

內容：有些時候，言語也未必準確表達到自己的狀態和內心。透過用綠茶粉代替墨水，隨意用畫作表達當下的心情，在過程中給自己一個內心平靜、平安的時光。

對象 / 名額：育有3-12歲的兒童之母親或(外)祖母 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$30

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生



實體

P-115054

## 頌钵靜心工作坊

日期：2022年9月28日 (星期三)

時間：早上10:00 - 11:30

內容：好心情出好管教，照顧者的心情其實對被照顧的都有影響。所以，愛疼自己，也是愛疼對方的表現。透過頌钵的聲頻增強自身的能量，舒緩身心的壓力，達到放鬆的效果。

對象 / 名額：育有3-12歲的兒童之母親或(外)祖母 / 10人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

## 媽媽聲・家長會 (月聚)

家長會成立是希望凝聚並支持區內每一位媽媽，建立媽媽支援網絡。為了孩子的成長及促進家庭關係，媽媽承擔起重要的角色，忙碌生活中亦要好好愛惜自己，我們來一起學習及探索更多有用的管教技巧、分享資訊及生活中的喜怒哀樂。我們設有定期聚會、管教工作坊、媽媽手工或煮食活動，讓媽媽認識自己內在性格和管教模式，從而發掘管教子女的有效方法，亦為自己增加正能量！

實體 或 zoom

P-115055

## 你有壓力、我有壓力？： 紓緩孩子和家長的身心情緒

日期：2022年7月21日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：有壓力未解決？透過認識正向心理學理論和學齡兒童的身心情緒發展，了解孩子情緒和需要，培養家長正向的管教方法。同時透過靜觀(Mindfulness) 練習，紓緩家長管教子女的身心壓力。大家可以聚一聚分享育兒心得，認識其他媽媽，互相支持和鼓勵。

對象/名額：育有17歲或以下子女的媽媽 / 8人

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：1. 節均會認識親子遊戲乙個，可供家長在家與孩子玩耍。

2. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。

3. 如疫情影響有機會改透過Zoom網上視像會議聚會。



## 癒人自癒 ♥ 頌鉢靜心體驗工作坊

實體 或 zoom

P-115056

日期：2022年8月10日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：陪伴孩子成長的過程，媽媽亦需要休息的空間。教養孩子的壓力，妳會如何紓解？喜歡什麼減壓的方法？藉由頌鉢體驗，傾聽身體的聲音，做個懂得覺察情緒狀況，學習和情緒共處的媽媽。

對象/名額：育有17歲或以下子女的媽媽 / 8人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。

2. 如疫情影響有機會改透過Zoom網上視像會議聚會。



(圖片僅供參考)

## 媽媽聯盟 ♥ 健康營養煮食

實體

P-115057

日期：2022年9月7日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：歡迎各位媽媽來到一同交流，大家可以聚一聚分享煮食心得。認識其他媽媽，互相支持和鼓勵，為大家打打氣。透過讓一班媽媽一起親手烹調健康營養食物給孩子為孩子加油，彼此認識及分享，為媽媽建立互助網絡及舒緩壓力。

對象/名額：育有17歲或以下子女的媽媽 / 6人

費用：會員：\$15 / 非會員：\$35

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽可以鬆一鬆，請報名時與活動負責人聯絡。

2. 請自備食物盒。

3. 如疫情影響有機會改透過Zoom網上視像會議聚會。

## 「非暴力媽媽」家長育兒工作坊

實體

P-115058

日期：2022年9月8日至9月29日（逢星期四，共4節）

時間：早上10:00 - 11:30

內容：非暴力溝通（Nonviolent communication，或簡稱NVC，結合了不同宗教和靈性傳統的智慧。依照它來談話和聆聽，不再條件反射一般粗暴地對待他人和自己的感受和願望，重塑我們對衝突的積極思維方式，使得人們樂於互助，所以稱為「非暴力溝通」。而本工作坊嘗試讓大家學習非暴力溝通的方式，結合正向管教，應用在與子女的相處，讓大家一起當個「非暴力媽媽」。

對象/名額：育有2-10歲的兒童之媽媽 / 10人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$30

查詢/負責人：社工梁錫麟先生

## 「獨樂」重聚 — 單身女士成長工作坊

### 姊妹聚 ♥ 身心聆聽站 — 甜橘天竺葵鼓舞香膏製作

實體 或 ZOOM

P-115059

日期：2022年8月12日（星期五）

時間：晚上6:30 - 7:30

內容：邀約單身姊妹一起共聚，善待自己，從自我覺察做起，互相分享彼此生活甜酸苦辣，學習和情緒共處。(如疫情影響有機會改透過Zoom網上視像會議聚會。)

對象/名額：任何年齡單身而未婚婦女 / 6人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$25

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

### 獨樂 · 月聚 — 齊到龍脊走一轉

實體

P-115060

日期：2022年9月3日（星期六）

時間：下午2:00 - 6:00

內容：再召集有興趣的婦女同遊，龍脊曾被時代周刊亞洲版選為亞洲區的「最佳市區遠足徑」，足可見其鄰近市區而又富於自然風光的特色。一眾姊妹一齊欣賞自然美景，洗滌身心。(集合地點：港鐵筲箕灣站A3出口外巴士總站空地)

對象/名額：任何年齡單身而未婚婦女 / 6人

費用：自備（交通及膳食）

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘  
(一級山藝訓練資歷)



(圖片僅供參考)



### 課後託管服務 到校及課後支援服務 到校及課後支援服務 2021-2022

本中心於21至22年度再獲教育局贊助，在本中心及2間小學內推行區本課後學習及支援計劃，為區內有經濟困難的學童提供免費的課後支援活動，家長如有興趣安排子女參加本中心或於學校舉行的活動，可致電本服務專線2811-5244向陳惠欣姑娘查詢。

1. 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心
2. 太古小學
3. 筲箕灣崇真學校

(本中心同時於上述學校為有需要學童設立課後功課支援服務(收費服務)，有興趣之家長亦可致電本中心專線2811-5244查詢。

### 學童託管服務 (中心服務)

為回應家庭對子女課後照顧的需要，本會自1999年設立課餘託管服務，為區內有需要的家庭和兒童提供收費相宜的學童託管服務，歡迎參加。

#### 宗旨

1. 紓緩婦女及有需要家庭在兒童照顧上的壓力
2. 促進家長在兒童照顧與管教的能力感及親子關係
3. 協助兒童擴闊學習經驗，發揮潛能，增進與人相處技巧，提升自信和自律感。

#### 服務對象

小一至小六學童

#### 學童課餘託管

中心內設課餘託管與課後支援服務，為有需要之小學生，提供適當的課後照顧及多元化的訓練、小組活動與學習班組等，協助他們培育責任感與自我照顧的能力，提升社交能力，使身心及行為平衡發展。

#### 暫託服務

為有緊急需要之家庭提供日間短暫兒童託管服務，避免兒童獨留在家，確保安全。詳情請向中心職員查詢。

## 課餘託管服務詳情

服務項目	時間 (逢星期一至五)	內容	服務收費	收費減免
月託 (按月計)	下午3時至 晚上7時	功課輔導、茶點、兒童成長及康樂活動、社區服務、家長會、有需要時提供接送及午膳服務等。	每月： \$1050	正接受綜援、獲教育局批核全額/半額書簿津貼或低收入雙職家庭經評估可獲月費減免。詳情可向中心查詢。
暫託 (按小時計)	上午9時至 晚上7時	以照顧兒童安全為主，為有緊急需要之家庭提供短暫兒童託管服務，確保兒童不會被獨留在家。	\$18 (每小時計) (不足一小時亦當一小時計算)	
代辦學童 午膳	不適用	為學童安排膳食(只適用於參與中心課餘託管及之學童)		\$40 (每餐計)

## 課餘託管服務申請及退出服務方法

- 先行致電中心登記及預約面見時間。
- 帶同兒童出世紙正、副本。
- 攜同兒童親臨中心填表及辦理。
- 中心會為新申請服務之學童及家長安排面試，如獲取錄，將以書面通知，家長須於獲取錄後三個工作天內，繳交留額費用，逾期概不辦理及一切所繳費用，概不發還。
- 由於暫託服務需要特別人手安排，如情況許可，需要使用服務之家庭，請提早三個工作天向中心提出申請，否則中心有權不提供服務。
- 服務使用者可主動退出服務，但必須於最少7個工作天前，以書面通知本中心。
- 若服務使用者未能依時繳交所需費用，或社工基於專業判斷，在有需要情況下，可要求服務使用者退出服務。

服務使用者向本會提供所有個人資料，只會用於聯絡及提供服務之用，並受個人資料(私隱)條例保障。

實體

## 共渡暑假 — 開學「食樂玩」開心派對

P-115104

好快就到9月份開學的日子，大家一齊黎中心聚一聚為自己加油，打打氣～  
日期：2022年8月26日 (星期五)

時間：下午2:15 - 4:15

內容：集體遊戲、親手製作小食朱古力麻糬波\*、趣味兔子燈籠手工製作及派發開學禮物。

對象/名額：有興趣之小學生 / 10人

費用：\$10

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 職員陳惠欣姑娘

\*參加者需自備食物盒



## 義工服務系列



香港家庭福利會 港島東服務單位

聯合主辦



## 義工招募

### 計劃簡介

透過義工家訪及網上的技術支援，長者及照顧者仍可安坐家中參與有益身心的活動。參加者除舒緩壓力外，更可保持與社區聯繫。計劃最終受惠者為體弱長者及其照顧者。

#### 義工訓練

日期: 13/8/2022 (星期六)

時間: 下午2:00-5:30

訓練內容:

- 義工服務指引及操守
- 義工與長者之關係建立及溝通技巧
- 義工服務操作

訓練地點:

香港家庭福利會義工館

北角渣華道210 號地下

(北角站A1出口往太古方向步行3分鐘)

訓練員: 註冊社工

#### 義工服務

日期/時間: 17/8/2022 (星期三) 3:00-4:30 p.m.

20/8/2022 (星期六) 3:00-4:30 p.m.

24/8/2022 (星期三) 3:00-4:30 p.m.

27/8/2022 (星期六) 1:00-2:30 p.m.

服務地點: 港島東區 (義工個別家訪)

服務內容:

- 義工教導長者齊齊製作小手工或簡易遊戲等等。
- 義工提供技術支援，協助照顧者參與網上舉辦的健康身心活動。

#### 服務回饋

日期/時間: 27/8/2022 (星期六) 2:30-4:30 p.m.

地點: 義工館

招募義工對象:

16歲或以上人士

招募名額:

26位以內

協調義工及報名查詢:

香港家庭福利會中央義工統籌辦事處

2771 1891 胡姑娘



義工網上報名

<https://forms.gle/w43YiaurkPz129M0>



備註:

報名者需經甄選。參加者完成全期受訓及服務完滿，如有需要可獲發証書及服務出動的交通津貼。



如有興趣參加「微笑在線」義工服務關懷社區，歡迎先和社工陳曦盈姑娘聯絡。

## 「照顧者支援大使」義工招募及培訓

實體

P-115061

日期：2022年7月29日至8月19日 (逢星期五，共四節)

時間：早上10:00 - 11:30

內容：「照顧者」平時工作繁重，年中無休，容易出現壓力爆煲。照顧者支援大使的設立希望支援照顧者的需要，集思廣益策劃支援照顧者的服務或活動。

對象 / 名額：有興趣之婦女

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

## 加油站電話義工聚會

實體

P-115062

日期：2022年8月25日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

對象/名額：加油站電話義工或有興趣成為義工之婦女 / 12人

費用：免費

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

## 婦女布藝大使聚會

實體

P-115063

日期：2022年8月31日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:30

本季主題：簡易小布袋

對象/名額：婦女布藝大使或有興趣之婦女 / 12人

費用：會員：\$20 / 非會員：\$50

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

義務導師：張文娟女士



(圖片僅供參考)



『婦道人家 - 婦女互動劇場』是一個專為女性而設的互動劇研習小組，除了為婦女創造一個以劇場藝術為主的學習空間外，更希望藉此發展婦女在藝術方面的潛能。學員受訓後，更會肩負起以「互動劇場」的形式，走進不同的群體中聆聽和演繹她們的故事，因為我們相信生命是會影響生命的。如有興趣成為「婦道人家—婦女互動劇場」的一份子，請參與以下的培訓工作坊。

查詢：2811-5244

### 女人心一人一故事即興劇場義工聚會

實體 或 ZOOM

(七月) P-115064  
(八月) P-115065  
(九月) P-115066

訓練日：(七月) 2022年7月6日 (星期三)  
(八月) 2022年8月3日 (星期三)  
(九月) 2022年9月7日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：1. 恆常劇場遊戲訓練  
2. 義工聚會

對象/名額：已完成一人一故事即場或廣播劇場訓練之婦女 / 15人 (請穿著輕便衣服、防滑襪或技巧鞋)

費用：免費

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

### 一起烹飪 治癒心靈

根據科學研究結果，烹飪是一種有效放鬆和紓壓的方法，就讓我們以輕鬆的心情投入料理製作，感受製作過程的樂趣，完成後的滿足感，並與親友分享製作成果，在彼此的生活加添溫暖。

### 千層椰汁紅棗糕A班 / B班

實體

(A班) P-115067  
(B班) P-115068

日期：2022年7月11日 (星期一)

時間：A班 上午11:00 - 12:30 / B班 下午2:30 - 4:00

內容：製作清甜的千層椰汁紅棗糕。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



授權書編號：BCP / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**婦女及家庭成長中心 · 活動報名授權書** (必須填寫以下各項資料，如有遺漏，恕不受理)

本人(報名會員) \_\_\_\_\_，會員證號碼：\_\_\_\_\_，現授權(獲授權者姓名) \_\_\_\_\_，

身份證號碼：\_\_\_\_\_，代表本人報名參與 貴中心以下課程 / 活動。

課程 / 活動編號	課程 / 活動名稱	金額
P-		
P-		
P-		
P-		
P-		
總數		

## 活動報名表

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：(住宅)\_\_\_\_\_ (手提)\_\_\_\_\_

住址：\_\_\_\_\_ (非會員適用, 作為寄回收據之用)

性別： 男  女  是否本中心會員： 是 (會員編號: BCP2200-\_\_\_\_\_)  不是  
 必須出示有效會員證  不是

活動編號	活動名稱	應繳費用 (HK\$)	只供職員 填寫
P-			
P-			
P-			
P-			
P-			

P-			
P-			
P-			
		總收費：	

### 服務使用者聲明

1. 本人已清楚核實並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意貴中心沒有責任替本人覆查；
2. 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
3. 本人明白所有已報名活動不設轉名及退款安排；
4. 本人明白貴中心將有可能於活動期間進行拍攝或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
5. 本人 \*同意/不同意 (\*請刪去不適用者) 香港家庭福利會使用本人的聯絡資料 (如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等) 作為日後與本人作服務推廣和聯絡之用，包括通訊、社會服務及活動推廣 / 典禮邀請或籌款等用途。(只適用於非會員)
6. 以上所提供的資料只作是次報名用途，若資料不完整，有可能影響是次活動報名成功與否。

報名者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

(必須簽署)

職員專用：	
是否需要減免費用：	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
經手同事：	

## 服務使用者聲明

1. 本人明白「活動報名授權書」只供中心之會員使用(需持有有效之會員証)，同時每次活動報名只可使用一次；
2. 報名時，請一併出示報名會員的有效會員證正 / 副本、獲授權者之身份證明文件及本授權書；如合資格報名會員需申請活動減費優惠，必需於報名時一併出示有效之證明文件，否則一律以一般會員費用處理，本中心不會退回有關費用之差額；
3. 本人明白除因天氣、報名人數不足或由中心主動取消之活動外，上述所有已報名之活動不設退款及轉名安排；
4. 本人已清楚核實並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意 貴中心沒有責任替本人覆查；
5. 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
6. 每位獲授權人士每次只可代表一位會員報名參與本中心之活動或課程；
7. 「活動報名授權書」原意希望照顧有特別需要，如因於報名日需要工作、離港或就醫等原因而未能親身報名之會員，中心有權要求會員出示相關證明或資料證明原因。如有人濫用「授權書」，一經中心發現，將一律取消(報名會員)及(獲授權者)之報名資格或已報名之活動 / 課程，謹此呼籲各會員善用「活動報名授權書」；
8. 本人明白 貴中心將有可能於活動期間進行拍照或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
9. 本人明白 貴中心保留一切批核「活動報名授權書」之權利及有權修改「活動報名授權書」內之內容。

本人(報名會員)明白及同意 貴中心上述之所有安排及細則。

報名會員 姓名：\_\_\_\_\_

簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

### 只供中心填寫

接獲「授權書」日期 \_\_\_\_\_

中心批核： 獲接納  不獲接納

職員簽署及中心蓋章：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

## 傳統粵式月餅班

實體

P-115069

日期：2022年7月20日 (星期三)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 內容：製作傳統的蛋黃蓮蓉月餅。  
 對象/名額：有興趣之婦女 / 10人  
 費用：會員：\$60 / 非會員：\$80  
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

## 酥皮奶黃流心月餅A班 / B班

實體

(A班) P-115070  
 (B班) P-115071

日期：2022年8月3日 (星期三)  
 時間：A班 上午10:30 - 12:30 / B班 下午2:30 - 4:30  
 內容：製作酥皮奶黃流心月餅。  
 對象/名額：有興趣之婦女 / 10人  
 費用：會員：\$60 / 非會員：\$80  
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

## 焗西米布甸班

實體

P-115072

日期：2022年9月5日 (星期一)  
 時間：下午2:30 - 4:00  
 內容：製作香甜軟滑的西米布甸。  
 對象/名額：有興趣之婦女 / 10人  
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$50  
 查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



(圖片僅供參考)



## Android智能手機 — 交通資訊篇

實體 或 教學影片

P-115073

日期：2022年7月22日 (星期五)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習透過Google地圖、香港乘車易等應用程式，搜尋地圖上各類型的交通資訊，更易掌握郊遊路線，空閒時可到郊外走走，放鬆身心靈。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員:\$15 / 非會員:\$35

查詢/負責人：莊凱燊先生

備註：1. 參加者需自備Android系統的智能手機

2. 若受疫情影響，此課程將以短片形式授課，導師會個別協助和跟進學員學習情況。



## Android智能手機 — 網上搜尋與資訊分享

實體 或 教學影片

P-115074

日期：2022年8月17日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習透過Google搜尋功能，在網上快速地搜尋各類有用的資訊及學習分享技巧，更可在網上找到有關身心靈健康的資訊。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員:\$15 / 非會員:\$35

查詢/負責人：莊凱燊先生

備註：1. 參加者需自備Android系統的智能手機

2. 若受疫情影響，此課程將以短片形式授課，導師會個別協助和跟進學員學習情況。

## Android智能手機 — 社交工具篇

實體 或 教學影片

P-115075

日期：2022年9月21日及2022年9月28日 (逢星期三，共兩節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：介紹facebook應用程式，學習如何開設帳戶、新增朋友、留言及回覆等方法，亦會介紹追蹤不同的專頁及社交群組、儲存及分享網上影片的方法。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員:\$30 / 非會員:\$70

查詢/負責人：莊凱榮先生

備註：1. 參加者需自備Android系統的智能手機

2. 若受疫情影響，此課程將以短片形式授課，導師會個別協助和跟進學員學習情況。

紐約市愛因斯坦醫學院喬·維格斯博士在《新格蘭醫學期刊》發表的研究指出，舞蹈有助於改善認知能力。調查發現，跳舞能抒解壓力、減輕焦慮和憂鬱症狀，對心理和情感健康有益。根據康樂及文化事務署普及健體運動網站指出排排舞可增強心肺功能、關節靈活、手腳協調外，還可增強記憶力和方向感。所以推出「舞動健康」活動，幫助婦女促進身體健康，維持優雅體態。

## 排排舞

實體

P-115076

日期：2022年7月5日至9月6日 (逢星期二，共十節)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：排排舞起源於美國西部，以明顯的節奏感及簡單的舞步組成。輕鬆易學，能抒解壓力、減輕焦慮和憂鬱症狀，無須舞蹈經驗，適合不同年齡女士。

地點：(待定)

對象/名額：有興趣之婦女 / 20人

費用：會員：\$500 / 非會員：\$520

(資助會員：\$450 / 資助非會員：\$468)

查詢/負責人：職員盧善珩姑娘

導師：林玉薇女士 (英國皇家舞蹈教師)

備註：請各參加者穿著鬆身衣服及自備毛巾。



## 舒痛伸展運動班

實體

P-115077

日期：2022年7月5日至9月6日（逢星期二，共十節）

時間：下午4：45 - 5：45

內容：伸展運動班會教授正確安全的伸展運動和肌力鍛煉方法，從而增加肌肉柔韌度、改善血液循環、放鬆繃緊的肌肉、舒緩及預防痛症，適合經常低頭彎腰、做家務或長期坐下的女士。

地點：（待定）

對象/名額：有興趣之婦女15人

費用：會員：\$460 / 非會員：\$480

（資助會員：\$414 / 資助非會員：\$432）

查詢/負責人：職員盧善珩姑娘

導師：林玉薇女士（香港伸展運動學會認證伸展導師）

備註：請各參加者穿著鬆身衣服、自備瑜伽墊及毛巾。



## 創藝同行工作坊

實體 或 zoom

P-115078

日期：2022年7月8日至8月26日（逢星期五，共八節）

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：由一聚展能藝術家教導各式各樣的藝術創作，當中包括了不同的繪畫方式和手工作品。一起來享受藝術帶來的平靜，放鬆心情，創作出漂亮的藝術作品。

對象/名額：55歲或以上之婦女 / 20人

費用：會員：\$ 100 / 非會員：\$ 120（出席率達8成之參加者將全數退還費用）

查詢/負責人：職員盧善珩姑娘

導師：展能藝術家

備註：請參加者自備圍裙或穿著可弄髒衣物。活動期間將進行拍攝，所得的活動和作品相片將用於主辦單位宣傳或推廣之用。活動照片亦會製成影片，作最後一課回顧之用。（影片只限在此活動播放，不會公開。）

合辦機構：藝全人創作有限公司

## 中國國畫初班

實體 或 zoom

P-115079

日期：2022年8月18日至10月6日（逢星期四，共八節）

時間：下午2:00 - 4:00

內容：國畫是我們中華民族的國粹，是世界人民極為喜愛的藝術。

對象/名額：對國畫有興趣的初學婦女 / 10人

費用：會員：\$380 / 非會員：\$400（已包材料及工具）

查詢/負責人：職員楊卓棋先生

導師：待定

備註：如受疫情影響，此活動將以Zoom網上視像進行。



實體

## 創意油畫初班

(A班) P-115080

(B班) P-115081

A班

B班

日期：2022年9月1日至29日  
(逢星期四，共五節)

2022年8月27日至9月24日  
(逢星期六，共五節)

時間：上午10:30 - 12:30

上午10:30 - 12:30

主題：學習超現實主義，以浮雕混合油畫製作畫作。

內容：了解繪畫的知識，介紹油畫工具及材料，學習以不同技巧作畫，感受不一樣的繪畫樂趣。

對象/名額：(無需繪畫經驗) 有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$180 / 非會員：\$200 / 資助會員：\$144 (已包材料費)

查詢/負責人/導師：職員楊卓棋先生

備註：1. 請自備圍裙 / 可弄髒的衣服及每人自備一條大白色廉價毛巾

2. 參加者會於課堂內最少完成一幅畫作

3. 若活動受疫情影響而中心未能提供面授課程，此活動將會取消。

## 素描班

實體 或 ZOOM

P-115082

日期：2022年9月7日至9月28日 (逢星期三，共四節)

時間：上午10:30 - 11:30

內容：了解繪畫的知識，教授素描技巧作畫。

對象/名額：有興趣之婦女 / 8 (最少開班人數：4人)

費用：會員：\$60 / 非會員：\$80

查詢/負責人/導師：職員楊卓棋先生

備註：1. 請自備素描2B, 4B, 8B, 2H鉛筆及擦膠

2. 如受疫情影響，此活動將以Zoom網上視像進行。

## 流體畫掛牆鐘

實體

P-115105

日期：2022年9月27日 (星期二)

時間：上午10:30 - 下午12:00

內容：專注於藝術創造上，暫時放下生活中的煩憂，感受平靜和放鬆的心情，一起來製作出專屬於你的流體畫掛牆鐘。

對象/名額：有興趣之婦女 (無需繪畫經驗與技巧) / 10人

費用：會員：\$ 20 / 非會員：\$ 40 (另材料費：\$50)

查詢/負責人：職員盧善珩姑娘

備註：請參加者自備圍裙或穿著可弄髒衣物、手套。



### 芬蘭木柱親子同樂日

實體

P-115083

日期：2022年7月8日 (星期五)

時間：下午5:00 - 6:30

內容：新興運動芬蘭木柱的玩法簡單，非常容易上手。家長與子女一起體驗芬蘭木柱，享受親子時光，增進關係。

(備註：請穿著輕便衣服)

對象/名額：婦女及其5-10歲孩子 / 6對

費用：免費

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

(芬蘭木柱Mölkky指導員)



(圖片僅供參考)

### Sing Sing相識 — 齊聚唱首歌

實體

(七月) P-115106

(八月) P-115107

(九月) P-115108

日期：2022年7月29日 / 8月19日 / 9月2日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:45

內容：以唱卡拉 OK 聯繫對唱歌有興趣的婦女，齊聚歡度週五晚上，放鬆身心。

對象/名額：有興趣之婦女 / 10人

費用：會員：\$5 / 非會員：\$15

查詢/負責人：7月-社工梁錫麟先生 / 8月-社工陳曦盈姑娘 /

9月-社工香本柔姑娘

備註：婦女可帶同子女到中心，讓孩子同步參與繪本閱讀及遊戲活動。

### 童話夢工場 — 童心悅讀繪本時間 (月聚)

實體

(七月) P-115109

(八月) P-115110

(九月) P-115111

日期：2022年7月29日 / 8月19日 / 9月2日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:45

內容：繪本是孩子的語言，透過繪本閱讀、小遊戲和玩樂時間，進入孩子的世界，每次設有不同主題促進交流及分享。

對象/名額：區內婦女的3-10歲孩子 / 10人

費用：全免

查詢/負責人：7月-社工梁錫麟先生 / 8月-社工陳曦盈姑娘 /

9月-社工香本柔姑娘

## 單情互助同樂夜 — 和諧粉彩體驗

實體 或 zoom

P-115084

日期：2022年8月19日 (星期五)

時間：下午5:00 - 晚上6:00

內容：邀請各單親家庭共聚一堂，孩子們可玩玩遊戲，媽媽們一起畫畫靜心，互相交流心得減壓。

對象/名額：任何單親婦女及其十八歲以下的子女 / 孫子女 / 20人

費用：全免

查詢/負責人：社工李俊瑩姑娘

## 中秋共聚樂 — 親子冰皮月餅班

實體

P-115085

日期：2022年9月3日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：中秋是家人共聚的日子，家長與子女一起製作冰皮月餅，慶祝中秋節。

對象/名額：3-10歲小孩及其家長 / 6對

費用：\$30 / 對

查詢/負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

## 「銀網子」親子快活聚一聚 (月會)

「銀網子」系列希望在過程中促進親子關係及溝通，旨在共同創造每月最少一次「優質時間」予家庭。

## 趣味繽紛 ♥ 親子DIY拇指琴製作

實體

P-115086

日期：2022年8月6日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：透過家長和孩子一起動手DIY，合力設計充滿色彩的拇指琴，增加家人之間的合作。通過手指彈奏，就能演奏出悅耳的音樂，可讓孩子們學習做手作，並一同參與家庭小遊戲創造快樂回憶！

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$20/對 (另加一位小朋友或大人：\$10/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 職員盧善珩姑娘



(圖片僅供參考)



可留意P.39有親子小旅行！

## 甜甜蜜蜜 ♥ 彩砂畫親子藝術製作

實體

P-115087

日期：2022年8月27日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：運用12種繽紛顏色的彩砂，為畫作添上悅目色彩，展現創意。家庭中每位家人都值得被愛，孩子送上親手設計和製作的彩砂畫給家人，增進親子關係，創造甜蜜故事！

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$20 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$10 / 人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 職員盧善珩姑娘



(圖片僅供參考)

## 創意輕鬆 ♥ 親子禪繞療癒體驗

實體 或 zoom

P-115088

日期：2022年9月17日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：透過家長和孩子一起動動手，合力創造療癒禪繞畫作，增添家人彼此的溝通。手作可讓孩子們學習表達創意的的方法，共創快樂時刻！禪繞為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。透過簡單的繪畫方法，過程中啟發親子互動，從中學習關顧彼此，共渡歡樂週末。

對象/名額：區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對

費用：\$20 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$10/人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

義務導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩正指導師)

\*\* 重新開班招生! \*\*

## BabyFun幼兒親子Playgroup X 媽媽互助學習工作坊

課程分為兩部分：

首45分鐘以**親子形式**上課，以不同主題讓幼兒透過遊戲、音樂、視藝、群體社交來學習，活動內容包括感覺統合、大小肌肉鍛鍊、專注力提升及社交技巧。後45分鐘**幼兒與家長分開**上課，幼兒為自由活動及學習鞏固時間；家長則是親職工作坊，學習及了解最新的育兒方法，互相分享。

### 小豆芽組 (20個月-入讀K1前幼兒/初入讀)

實體

P-115089

日期：2022年8月9至30日 (逢星期二，共四堂)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：主題：日常生活智慧 – 交通工具

來到新一年，親子一起來觀察身邊的社區，認識各種陸上交通工具、過路設施，探索會滾動的物件和特性，增加幼兒社交互動，動手製作小手工。

對象/名額：每組8對親子 (最少6對開班)

費用：會員：每組\$250 / 非會員：每組\$280

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (資歷架構幼兒Playgroup認證導師)

職員盧善珩姑娘

備註：1. 家長每堂須自備水樽及毛巾盒於小休/茶點時間供幼兒使用。

2. 如受疫情影響，此活動將會順延或取消。

3. 每個參加家庭將獲贈愛心禮物一份。





實體 或 教學影片

## 「婦女地區教室」

- 特別為女士而設的「街頭學習與交流平台」，為婦女創造「多元化」的持續學習機會，傳授身心健康的訊息；
- 現時本中心定期於筲箕灣耀東邨定期舉行「婦女地區教室」，為區內婦女提供不同類型的班組、支援服務、特備活動與義工訓練等，費用全免，歡迎有興趣婦女參加。查詢專線：2811 5244

婦女外展網絡

## 『耀東地區教室』時間表

地點：耀東邨入口 (耀興道天悅廣場對面) 或露天劇場

時間：指定之星期二或三或四；下午3:30 - 5:00

查詢：社工陳曦盈姑娘，職員楊卓棋先生及陳惠欣姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2022年7月12日	『樂融身心』工作坊	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當日下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期/取消；由於「地區教室」活動不需預先報名，故本中心未能通知參加者活動最新動向，請各參加者留意。如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線2811-5244向當值職員查詢。
	親子手工薈舍	
2022年7月26日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年8月10日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年8月31日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年9月13日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年9月27日	『樂融身心』工作坊	
	親子手工薈舍	

## 「愛東地區教室」時間表

地點：愛東邨露天廣場

時間：指定之星期二；上午10:00 - 11:30

查詢：社工李俊瑩姑娘及職員楊卓棋先生

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2022年7月28日	『悠然自在』工作坊	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當日下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期/取消；由於「地區教室」活動不需預先報名，故本中心未能通知參加者活動最新動向，請各參加者留意。如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線2811-5244向當值職員查詢。
	親子手工薈舍	
2022年8月11日	『悠然自在』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年8月25日	『悠然自在』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年9月8日	『悠然自在』工作坊	
	親子手工薈舍	
2022年9月22日	『悠然自在』工作坊	
	親子手工薈舍	

(7月) P-115090  
(9月) P-115091

主辦機構



捐助機構



臻和薈 - 調解教育及服務計劃

## 免費約見律師服務

日期：(7月) 2022年7月15日 (星期五)

(9月) 2022年9月16日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:30

內容：由律師提供諮詢服務，協助解決與法律有關的疑難，如破產、離婚、賠償等。

備註：1. 每次面談時間約為20分鐘

2. 活動舉辦前一個月方接受報名

3. 為使更多人士能享用本服務，一年內曾使用此服務者只作候補登記。

4. 若因疫情影響，此活動有機會改為電話法律諮詢服務。

對象/名額：有興趣人士 名額：每次4人 (其他有興趣人士可作後補)

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (美國FOCCUS©認證協談員)



(圖片僅供參考)



代代有愛平台 網址：<http://loving.family>  
Facebook：Loving Family代代有愛

## 「婆媳緣、祖孫情」多代家庭教育及支援計劃(第三期) (由李錦記家族基金贊助)

2022年5月26日，對於我們「婆媳緣·祖孫情」計劃是一個大日子。由2019年開始，計劃夥拍樹仁大學及香港大學進行了一項有關兩代(祖父母輩及父母輩)共同教養孩子的研究——「兒童為本提升多代家庭之姻親關係」研究項目。而這個項目終於順利完成並舉行發佈，為各界對於「多代家庭教育」有更多實質的資料及經驗作參考，藉此傳承及推廣如何更有效協助家庭建立和諧的代際關係。

當日在發佈會上，除了研究內容分享外，還有參與過課程的家長分享過去的點滴和改變。同時即場進行了一次專業培訓，為社福界、教育界的朋友分享這套教材套的使用方法。

我們亦拍了短片分享，短片是以真實個案改編而成，講述在同一屋簷下的三代同堂家庭成員的故事。他們因著不同的生活習慣、婆媳價值觀的差異而引伸出的各種相處問題和磨擦。故事亦圍繞著如何以「兒童為重」的大前題下最終尋到和解出路。公眾可分享給面對類似境況的家人或朋友，鼓勵思考自學或尋求相關服務作進一步跟進。

實體

### 「兩代同行育兒孫」課程 (父母篇)

P-115092

有些時候需要長者幫助照顧孩子，但又因為育兒方法不同而有機會引起衝突。課程講解如何與上一代好好協調照顧孩子，讓孩子能在滿有愛的環境中成長。

日期：2022年7月5日至8月9日 (逢星期二、共六節)

時間：早上9:30-11:00

內容：透過個案討論、短片分享等方法，學習成為家中的協調者，使家人能好好溝通及相處；建立一個更和諧、更有愛的環境，讓孩子更健康快樂成長。

對象 / 名額：希望建立和諧婆媳關係和建立良好育兒伙伴的父母 / 6-10人

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

zoom

## 「兩代同行育兒孫」中間人課程 (男士篇)

P-115093

本課程旨在提升男士在兩代的家庭關係中及揮協調能力，達致和而不同的合作，讓兒童能健康快樂成長。

日期：2022年7月14日至7月28日 (逢星期四，共三節)

時間：晚上8:00 - 9:30

內容：透過個案討論、短片分享等方法，學習成為家中的協調者，使家人能好好溝通及相處；建立一個更和諧、更有愛的環境，讓孩子更健康快樂成長。

對象 / 名額：希望建立和諧婆媳關係和家人關係的男士 / 5-6人

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生

備註：Zoom (有關連結會於開班前2-3天以whatapps通知)

實體 或 zoom

## 「兩代同行育兒孫」課程 (祖父母篇)

P-115094

日期：2022年7月20日至8月31日 (共六節，逢星期三，8月3日暫停)

時間：早上10:00 - 11:30

內容：透過個案討論及影片分享的方法，學習促進多代家庭姻親共職的互補、分工及合作，為孩子建立正面和諧的家庭關係。組員之間亦能互相分享，建立支援網絡。

對象/名額：希望建立和諧家庭關係的(外)祖父母 / 10 人

費用：全免

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

備註：Zoom (有關連結會於開班前2-3天以whatapps 通知)

實體

## 「讀樂樂·桌遊樂」三代家庭樂

P-115095

透過與小朋友一起閱讀繪本及玩桌遊，除了促進親子 / 祖孫關係外，亦會令家庭關係更融洽。

日期：2022年7月30日 (星期六)

時間：早上10:00 - 11:30

對象 / 名額：育有4-8歲或以下兒童之親子 / 祖孫6-10對/組

費用：全免

查詢 / 負責人：社工梁錫麟先生



\* 親子小旅行！ \*

實體

## 多代同行·共建快樂家庭戶外郊野遊戲日

P-115096

疫情持續一段日子後，已經很久沒有到戶外活動和遊戲。誠邀你跟你的家人一起到保良局西貢北潭涌渡假營，我們準備了親子遊戲，度過一個開心的親子之旅！推動健康生活，增進家庭關係。

日期：2022年8月7日(星期日)

集合時間：上午8:30

集合地點：筲箕灣望隆街休憩處(筲箕灣港鐵站C出口)

回程時間：下午5:00(到達筲箕灣)

活動地點：保良局西貢北潭涌渡假營

內容：親子遊戲、營地活動及手作活動

對象/名額：3-12歲小孩及其母親或(外)祖父母和直屬家人/110人

費用：每位\$40(包午餐、交通及營費)

查詢/負責人：社工梁錫麟先生、陳曦盈姑娘

備註：1. 每個參加並出席家庭將獲贈餐券。

2. 每個家庭最多可為6位直屬家庭成員報名，如有超出人數將加入後備名單，稍後負責職員將個別通知結果。



## 「家+愛 廚房」

親手為家人做一款美食是表達愛的好方法，就讓我們一起煮出簡單美味的小食，與家人分享。

### 7月份「家+愛廚房」之「黃金南瓜餅」

日期：2022年7月16日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：與小孩一起製作簡單美味的南瓜餅小食，享受親子時光。

對象/名額：3-10歲小孩及其家長/6對

費用：\$20/一對(另加一名成員\$10，不包額外食材)

查詢/負責人：社工香本柔姑娘

實體

P-115097



(圖片僅供參考)

## 8月份 — 「家+愛廚房」之「麵包蘋果批」

日期：2022年8月13日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：以麵包製作簡易蘋果批，為家中小孩製作美味小食。

對象/名額：育有3-10歲小孩的母親或(外)祖母 / 10人

費用：\$20

查詢/ 負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

實體

P-115098

## 9月份 — 「家+愛廚房」之「檸檬愛玉果凍」

日期：2022年9月9日 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：透過浸泡搓洗愛玉籽製作台式消暑甜品「檸檬愛玉果凍」，好玩又好吃!

對象/名額：育有3-10歲小孩的母親或(外)祖母 / 10人

費用：\$20

查詢/ 負責人：社工香本柔姑娘



(圖片僅供參考)

實體

P-115099

## 「婆媳緣、祖孫情」多代家庭教育及支援計劃 同心行夥伴

本計劃可安排外展服務，到不同團體/機構內推行多代家庭學習及支援項目中各學習課程 / 工作坊，藉以協助更多有需要家庭建立正面和諧的代間關係。歡迎有興趣團體與本計劃攜手合作，詳情請電本計劃專線 2811 5244查詢。

們的夥伴 (2022年7至9月份) (排名不分先後)：

救世軍樂民幼兒學校

浸信會愛羣社會服務處青衣長者鄰舍中心

香港家庭福利會 將軍澳綜合家庭服務中心

社會福利署東屯門綜合家庭服務中心



# 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2022年7月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4. 中心服務意見焦點小組 (A) 時間待定	5. 「兩代同行育兒孫」課程 (父母篇) 9:30-11:00 排排舞 3:00-4:30 舒痛伸展運動班 4:45-5:45	6. 女人心劇場義工聚會 (7月) 10:30-12:30 皮膚保養中醫工作坊 2:30-4:00	7. 自製蠟燭工作坊 9:30-11:00	1. 回歸紀念日 8. 創藝同行工作坊 10:30-12:00 芬蘭木柱親子同樂日 5:00-6:30 中心服務意見焦點小組 (B) 時間待定	2. 瑜伽助眠 9:45-11:00 中心服務意見焦點小組 (C) 時間待定
11. 獨一無二 - 皮革工藝 10:30-12:30 千層椰汁紅糰糕A班 11:00-12:30 千層椰汁紅糰糕B班 2:30-4:00	12. 「兩代同行育兒孫」課程 (父母篇) 9:30-11:00 沙畫藝術小組 2:15-4:15 排排舞 3:00-4:30 舒痛伸展運動班 4:45-5:45	13. 「花妍漫活」- 婦女花藝減壓工作坊 (A班) 10:30-12:00 「花妍漫活」- 婦女花藝減壓工作坊 (B班) 2:00-3:30	14. 非入侵性方式的中國風繪評估 (A組) 10:00-11:00 非入侵性方式的中國風繪評估 (B組) 11:00-12:00 非入侵性方式的中國風繪評估 (C組) 12:00-1:00 「兩代同行育兒孫」中間人課程 (男士篇) 晚上 8:00-9:30	15. 創藝同行工作坊 10:30-12:00 免費約見律師服務 (7月) 7:00-8:30	16. 瑜伽助眠 9:45-11:00 「家+愛廚房」之「黃金南瓜餅」 10:00-11:30
18. 獨一無二 - 皮革工藝 10:30-12:30 新興運動 - 芬蘭木柱小組 2:30-4:00	19. 「兩代同行育兒孫」課程 (父母篇) 9:30-11:00 沙畫藝術小組 2:15-4:15 排排舞 3:00-4:30 舒痛伸展運動班 4:45-5:45	20. 「兩代同行育兒孫」課程 (祖父母篇) 10:00-11:30 天然滋潤護膚膏DIY (A組) 10:30-11:30 傳統粵式月餅班 2:30-4:00	21. 紓緩孩子和家長的身心靈緒 10:00-11:30 「兩代同行育兒孫」中間人課程 (男士篇) 晚上 8:00-9:30	22. 創藝同行工作坊 10:30-12:00 Android智能手機 - 交通資訊篇 3:00-4:30	23. 瑜伽助眠 9:45-11:00 「棋」趣減壓兩粒鐘 (A組) 10:30-12:30 齊到太平山頂覺察呼吸 2:00-6:00
25. 金盞花乳木果手工皂 10:30-12:30 新興運動 - 芬蘭木柱小組 2:30-4:00	26. 「兩代同行育兒孫」課程 (父母篇) 9:30-11:00 沙畫藝術小組 2:15-4:15 排排舞 3:00-4:30 舒痛伸展運動班 4:45-5:45	27. 「兩代同行育兒孫」課程 (祖父母篇) 10:00-11:30	28. 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩療癒手藝 (A組) 10:30-12:30 愛錫自己 ♥ 和諧粉彩療癒手藝 (B組) 2:30-4:30 「兩代同行育兒孫」中間人課程 (男士篇) 晚上 8:00-9:30	29. 義工招募及培訓 10:00-11:30 創藝同行工作坊 10:30-12:00 押花水晶碟工作坊 2:30-4:00 Sing Sing相識 - 齊聚唱首歌 (7月) 7:00-8:45 重話夢工場 - 童心悅讀繪本時間 (7月聚) 7:00-8:45	30. 瑜伽助眠 9:45-11:00 「讀樂樂·桌遊樂」三代家庭樂 10:00-11:30

# 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2022年8月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1. 新興運動 - 芬蘭木柱小組 2.30-4:00	2. 「兩代同行育兒孫」課程(父母篇) 9:30-11:00 沙畫藝術小組 2:15-4:15 排舞 3:00-4:30 舒緩伸展運動班 4:45-5:45	3. 女人人劇場義工聚會(8月) 10:30-12:30 酥皮奶黃流心月餅A班 10:30-12:30 酥皮奶黃流心月餅B班 2:30-4:30 夏季養生中醫工作坊 2:30-4:00	4. 愛錫自己♥和諧粉彩療癒手藝(A組) 10:30-12:30	5. 義工招募及培訓 10:00-11:30 創藝同行工作坊 10:30-12:00 愛錫自己♥和諧粉彩療癒手藝(B組) 2:30-4:30	6. 瑜伽助眠 9:45-11:00 趣味繽紛♥親子DIY拇指琴製作 2:30-4:30
8. 善待身心♥Points of You@靜心體驗 10:30-12:30 新興運動 - 芬蘭木柱小組 2:30-4:00	9. 「兩代同行育兒孫」課程(父母篇) 9:30-11:00 小豆芽組 11:00-12:30 英文西洋書法工作坊 2:30-4:00 排舞 3:00-4:30 舒緩伸展運動班 4:45-5:45	10. 瘋人自癒♥頤林靜心體驗工作坊 10:00-11:30 「兩代同行育兒孫」課程(祖父母篇) 10:00-11:30	11. 強肌舒痛運動班 10:00-12:00	12. 義工招募及培訓 10:00-11:30 創藝同行工作坊 10:30-12:00 甜筒天竺葵鼓舞香膏製作 6:30-7:30	13. 瑜伽助眠 9:45-11:00 「家·愛廚房」之「麵包蘋果批」 10:00-11:30
15. 天然滋潤護膚膏DIY(B組) 10:30-11:30 心靈拼貼 - 自我認識工作坊 2:30-4:00	16. 小豆芽組 11:00-12:30 英文西洋書法工作坊 2:30-4:00 排舞 3:00-4:30 舒緩伸展運動班 4:45-5:45	17. 「兩代同行育兒孫」課程(祖父母篇) 10:00-11:30 Android智能手機 - 網上搜尋與資訊分享 3:00-4:30	18. 強肌舒痛運動班 10:00-12:00 中國國畫初班 2:00-4:00	19. 義工招募及培訓 10:00-11:30 創藝同行工作坊 10:30-12:00 馬博互助同樂夜 - 和諧粉彩體驗 5:00-6:00 Sing Sing相識 - 齊聚唱喜歌(8月) 7:00-8:45 童話夢工場 - 童心悅讀繪本夢工場(8月裝) 7:00-8:45	20.
22. 天然靈牛奶皂 10:30-12:30 心靈拼貼 - 自我認識工作坊 2:30-4:00	23. 小豆芽組 11:00-12:30 英文西洋書法工作坊 2:30-4:00 排舞 3:00-4:30 舒緩伸展運動班 4:45-5:45	24. 「兩代同行育兒孫」課程(祖父母篇) 10:00-11:30 夏日營養開胃講座+煮食示範 2:00-4:00	25. 加油站電話義工聚會 10:00-11:30 中國國畫初班 2:00-4:00	26. 創藝同行工作坊 10:30-12:00 開學「食樂玩」開心派對 2:15-4:15	27. 「棋」趣減壓兩粒鐘 (B組) 10:30-12:30 創意油畫初班(B班) 10:30-12:30 彩砂畫親子藝術製作 2:30-4:30
29. 身心舒緩♥遊戲知真 10:30-12:00 我X感畫彩香噴霧DIY 10:30-12:00 心靈拼貼 - 自我認識工作坊 2:30-4:00	30. 小豆芽組 11:00-12:30 英文西洋書法工作坊 2:30-4:00 排舞 3:00-4:30 舒緩伸展運動班 4:45-5:45	31. 「兩代同行育兒孫」課程(祖父母篇) 10:00-11:30 婦女布藝大使聚會 2:30-4:30			

# 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 - 2022年9月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>5. 身心舒緩 ♥ 遊戲知真 我 X 蘆薈髮香噴霧DIY 10:30-12:00 焗西米布甸班 2:30-4:00</p>	<p>6. 天然紫草乳木果皂 10:30-12:30 排排舞 3:00-4:30 舒筋伸展運動班 4:45-5:45</p>	<p>7. 媽媽聯盟 ♥ 健康營養 煮食 10:00-11:30 女人心劇場義工聚會 (9月) 10:30-12:30 素描班 10:30-11:30</p>	<p>1. 創意油畫初班 (A班) 10:30-12:30 中國國畫初班 2:00-4:00</p>	<p>2. Sing Sing相識 - 齊聚 唱首歌(9月) 7:00-8:45 童話夢工場 - 童心悅讀 繪本時間 (9月聚) 7:00-8:45</p>	<p>3. 親子冰皮月餅班 10:00-11:30 創意油畫初班 (B班) 10:30-12:30 齊到龍脊走一轉 2:00-6:00</p>
<p>12. 中秋節翌日補假</p>	<p>13. 「用作品說話」茶畫 工作坊 9:30-11:00</p>	<p>14. 「聲音與氣味」 身心靈療癒之旅 10:00-11:30 素描班 10:30-11:30</p>	<p>8. 「非暴力媽媽」家長 育兒工作坊 10:00-11:30 天然滋潤護唇香膏DIY (C組) 10:30-11:30 創意油畫初班 (A班) 10:30-12:30 中國國畫初班 2:00-4:00</p>	<p>9. 「玩得其樂」親子遊 戲小組 10:00-11:30 「家+密廚房」之 「檸檬愛玉果凍」 10:00-11:30</p>	<p>10. 創意油畫初班 (B班) 10:30-12:30</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21. 素描班 10:30-11:30 Android智能手機 - 社交工具篇 3:00-4:30</p>	<p>15. 「非暴力媽媽」家長 育兒工作坊 10:00-11:30 創意油畫初班 (A班) 10:30-12:30 中國國畫初班 2:00-4:00</p>	<p>16. 「玩得其樂」親子遊 戲小組 10:00-11:30 免費約見律師服務 (9月) 7:00-8:30</p>	<p>17. 親子禪繞療癒體驗 10:00-11:30 創意油畫初班 (B班) 10:30-12:30</p>
<p>26.</p>	<p>27. 流體畫掛牆鐘 10:30-12:00</p>	<p>28. 靜心工作坊 10:00-11:30 素描班 10:30-11:30 Android智能手機 - 社交工具篇 3:00-4:30</p>	<p>22. 「非暴力媽媽」家長 育兒工作坊 10:00-11:30 創意油畫初班 (A班) 10:30-12:30 中國國畫初班 2:00-4:00</p>	<p>23. 「玩得其樂」親子遊 戲小組 10:00-11:30</p>	<p>24. 「棋」趣減壓兩粒鐘 (C組) 10:30-12:30 創意油畫初班 (B班) 10:30-12:30</p>
<p>26.</p>	<p>27. 流體畫掛牆鐘 10:30-12:00</p>	<p>28. 靜心工作坊 10:00-11:30 素描班 10:30-11:30 Android智能手機 - 社交工具篇 3:00-4:30</p>	<p>29. 「非暴力媽媽」家長 育兒工作坊 10:00-11:30 創意油畫初班 (A班) 10:30-12:30 中國國畫初班 2:00-4:00</p>	<p>30.</p>	<p>30.</p>

中國國畫初班 2:00-4:00 (10月6日)

# 「婦女友善」商戶計劃

為了讓區內的婦女在生活上得到關注和支援，本中心推出「婦女友善」商戶計劃，凡參與本計劃的商戶會為本中心婦女會員提供購物或服務優惠；這不但讓婦人直接受惠，並帶動了社區內其他商戶對婦女的關注，繼而締造婦女友善的社會。以下是已參與本計劃之商戶：

商戶名稱	地址	優惠項目 (須出示有效會員証)
熊貓明星眼鏡有限公司	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1059號舖	鏡片優惠 \$180
小牛屋 (母嬰用品店)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1145號舖	正價貨品九折優惠
紅健中醫綜合(骨傷針灸 全科)醫療中心	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1009號舖	八五折優惠
時代廊 (髮型屋)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1008號舖	九折優惠
1097號舖(服裝/袋)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1097號舖	八五折優惠
Queen Beauty (美容)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 1樓1028號舖	凡惠顧，送修眉服務
豐盈 (女士內衣專門店)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0063號舖	八折優惠
富裕電器店	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0056號舖	九折優惠
迪生電腦工程公司	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0059號舖	維修九五折優惠， 檢查免費
惠蘭鴻 (童裝店)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0035號舖	八折優惠
See U (精品及時裝店)	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0128號舖	九折優惠
DnA 服裝店	筲箕灣南康街17號天悅廣場 地下0092號舖	九折優惠，多買多折
Ivy 艾菲美容中心	筲箕灣阿公岩村道6號新高 聲工業大廈三樓3A10室(東 區養和醫院正門對面)	八折優惠

備註：

1. 購物或使用服務時，必須出示有效會員證，方可享用上列商戶的有關優惠。
2. 本中心和各商戶對有關優惠提供有最終決定權。
3. 如有查詢，請致電本中心熱線 2811-5244與中心職員聯絡。



# 活動報名安排及會員須知

## 7-9月活動報名特別安排

本季之活動將於**2021年6月21日(星期二)**上午9:00起開始報名，中心會於當天早上9:00按即場排隊次序派發籌號，敬請會員預留充足時間完成報名程序，另請各位留意以下須知：

- 所有受名額限制之活動均不設電話留名及報名，有興趣報名者可於活動開始報名日期起親臨中心報名；
- 所有受名額限制之活動，均以先到先得形式報名，額滿即止；
- 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名。不符資格者，所付費用將不獲退回。
- 如欲以會員價報讀課程，凡於任何時候報名必須出示有效會員證；
- 非會員或會藉到期者可辦理入會或續會手續，會員入會或續會年費為港幣20元正。
- 在活動報名日後，如活動尚有餘額，會員可親臨中心辦理報名手續，不設電話報名。
- 會員如未能親臨報名，可授權他人代報，而受託人需備有代報活動授權書，當中須包括下列資料：
  - ✓ 委託會員之姓名、身份證號碼、有效會員證、報名之班組資料及正式簽署
  - ✓ 受託人之姓名及身份證號碼

(如授權書內資料不齊，以致未能完成報名手續，中心概不負責，授權書可向中心索取或自行根據上述資料填寫，每位受託人每次只可為一位會員以授權書代報活動)。

- **如有託兒需要，請於報名時提出，以便本中心作出安排**

\*備註：本中心會因應報名日當日的疫情狀況而更改報名安排，屆時將會透過 Facebook 和 Whatsapp 傳短訊發放給大家。

# 活動報名安排及會員須知

## 會籍續期

提提大家，所有會籍之到期日均為每年的**3月31日**，歡迎閣下於即日起，前來本中心辦理續會手續，續會年費為**\$20**。請各會員謹記來本中心續會，才能以「會員」身份繼續參加本中心活動，以及繼續接收本中心每季印刷的專訊。

## 活動報名醒目提示

中心每季都會舉辦豐富活動，但因為項目眾多，有些參加者報了**多項時間重疊的活動/課程**，最後只能選擇其一，除了浪費報名費用，亦浪費活動名額和職員的一番準備，影響不小！中心現提醒各參加者如下：

1. 自行確保沒有重複報名，中心不會主動複查；
2. 如發現參加者重複報名，中心只容許參加者參與其最先報名的活動/課程；
3. 中心絕不會退回其他重複報名的費用。
4. 除部份已標明是否會接受即場報名之活動外，其餘活動一律會因應即場情況，由負責職員作出最後決定，敬請留意。
5. 除因天氣、報名人數不足或中心因特殊原因取消之活動外，上述所有已報名之活動均不設退款及轉名安排。
6. 如受疫情影響，活動會另作安排，職員會作個別通知。

**緊記以上醒目提示，做個精明參加者！**

## 活動減費優惠

\*如會員/非會員正接受綜合社會保障援助計劃、傷殘津貼、子女全額書簿津貼、在職家庭津貼、長者生活津貼或每月家庭入息相等或不超過香港家庭入息中位數**75%**，均有機會獲得減費優惠(必須出示有效或相關之證明文件，個別註明的活動除外)，需要人士可向中心職員查詢。

備註：活動減免優惠並不適用於材料費。

# 「送舊迎新」大優惠

承蒙眾會員一直以來的支持，中心得以持續發展，並回應社區需要，為婦女及其家庭服務。為答謝現有會員，同時希望惠及更多婦女，中心現推出「送舊迎新」大優惠：

- 「送」舊** — 舊會員每介紹一位婦女入會，可獲「送」贈精美禮品乙份：**Level 3口罩乙盒**。
- 迎「新」** — 經舊會員介紹之「新」會員，可獲豁免首次會員入會費用，並獲贈迎新禮品乙份：同上。

優惠細則：

1. **舊會員**包括持有有效會籍或曾經入會之婦女；
2. **新會員**指過去從未申請入會的婦女；
3. 入會及優惠使用方法：
  - a) 舊會員**陪同**新會員親臨中心入會，新會員可獲豁免首次會員入會費，並獲贈迎新禮品乙份；舊會員可即場獲贈精美紀念品乙份；
  - b) 舊會員**未能陪同**新會員親臨中心入會，經舊會員同意下，新會員提供舊會員的姓名和會員編號，可獲豁免入會費並獲贈迎新禮品乙份，中心將通知舊會員親臨中心領取紀念品；
4. **舊會員介紹新會員名額不設上限，惟紀念品數量有限，送完即止，請即行動；**
5. 豁免入會費只限經舊會員介紹之新會員，並不包括舊會員的續會申請；
6. 舊會員的會籍到期日為2021年3月31日，新會籍之到期日為2022年3月31日，續會年費為\$20；
7. 本中心保留更改優惠之權利而不作事先通知。

## 惡劣天氣安排

### 懸掛風球、暴雨及雷暴警告信號下之服務安排

天氣 (懸掛風球訊號)	中心開放安排	中心內講座 / 小組及室內活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	戶外活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	課託服務
懸掛1號風球訊號	照常開放	照常	☺	照常
懸掛3號風球訊號	照常開放	☺	取消 / 延期	照常
懸掛8號或以上風球訊號	暫停	取消 / 延期	取消 / 延期	取消

天氣 (暴雨警告)	中心開放安排	中心內講座 / 小組及室內活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	戶外活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	課託服務
黃色	照常開放	照常	☺	照常
紅色	照常開放	取消 / 延期	取消 / 延期	照常
黑色	暫停	取消 / 延期	取消 / 延期	☺

備註：

1. 當風球信號由8號改為3號或1號，或黑色暴雨訊號除下後，中心將於2小時後，重新開放；
  2. 如因天氣情況導致活動取消或延期，本中心或未能即時通知參加者，如有需要，可致電本中心服務專線28115244查詢；
  3. 除上述安排外，參加兒童活動之家長可按天氣情況自行決定是否出席該活動；
  4. 如中心取消活動，參加者可憑活動報名收據 / 證明，於活動取消一個月內到中心辦理退款手續，逾期概不受理；
- ☺ 按實際天氣情況而定，負責職員會與參加者聯絡有關安排。



寄：

## 鳴謝篇 (2022年7月至9月)

鳴謝下列機構或人士對本服務的支持

耀東邨屋邨管理委員會及  
筲箕灣崇真學校  
香港中國婦女會幼稚園

耀東邨房屋辦事處  
太古小學  
各班組義務導師

### 特別鳴謝

香港賽馬會慈善信託基金  
李錦記家族基金  
何東爵士慈善基金  
婦女事務委員會  
恒生銀行

香港公益金  
香港教育局  
代代有愛  
社會福利署  
屈臣氏集團

上述排名不分先後(支持者眾，未能盡錄，如有遺漏，敬請原諒)

## 中心開放時間 香港家庭福利會「婦女及家庭成長中心 / 婦女創新天」服務開放時間

開放時間 / 星期	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 1:00						
午膳時間 中午 1:00 - 2:00						
下午 2:00 - 7:00					下午 2時至 9時	下午休息

代表服務開放時間  
(星期六下午，星期日及公眾假期休息)

備註：課餘託管服務開放時間為  
星期一至五下午3時至下午7時

## 中心位置圖



**地址：**香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下  
筲箕灣地鐵站A3出口  
(向筲箕灣天悅廣場方向步行約15分鐘)  
巴士2A、722 (耀東邨巴士總站下車)  
巴士77、99、110、606 (耀貴樓下車)  
巴士2、2X、85、720、720A  
(筲箕灣道東行南康街/西行新成街下車)  
巴士81、82、106、682  
(筲箕灣道南安里下車)  
小巴50, 65 (耀興或耀貴樓下車皆可)  
電車 (筲箕灣道東行南康街/西行新成街下車)

**服務熱線：28 11 5244**

本會為註冊之有限公司  
2022年6月出版  
印刷數量2000