


油塘綜合家庭服務中心
Yau Tong Integrated
Family Service Centre

2026年4至6月(53期)



2026年3月10日
開始報名

Application Date:
From 10 Mar, 2026

目錄

惡劣天氣下之中心活動安排	P.2	中心會員須知	P.25
油塘綜合家庭服務中心簡介及申請方法	P.3	會員優惠計劃	P.26
快樂「油」家開始	P.4-5	服務使用者的權利及SQS知多少	P.27
服務使用者意見調查	P.6-7	自在半邊天	P.28
「與朋同行」計劃活動花絮	P.8-9	義工系列	P.29-30
童步家·愛	P.10-11	賽馬會男士家友站	P.31-34
家庭及親子系列	P.12-14	調解服務	P.35-36
兒童系列	P.14	和平學坊	P.37-38
婦女添姿彩	P.15	家福關懷專線	P.29
講心港情	P.16-17	寄養服務	P.40
健康身心	P.18-19	中心活動一覽表	P.41-43
報名本中心活動注意事項	P.20	中心地圖及開放時間	P.44
活動報名表	P.21-24		

油塘綜合家庭服務中心簡介

油塘綜合家庭服務中心的成立

為回應社會上家庭的需要，香港家庭福利會於2013年1月28日正式成立東九龍分會，油塘綜合家庭服務中心。本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，採納綜合服務的形式，為個人及家庭提供家庭服務。

服務目的



- ◆ 鞏固及強化家庭功能；
- ◆ 提高家庭面對逆境的能力；
- ◆ 支援面臨危機的家庭；
- ◆ 協助家庭克服生活上的困難。

服務地區及對象



油塘區及麗港城如：油麗邨、油塘邨、鯉魚門邨、高怡邨、高翔苑、高俊苑、油美苑、油翠苑、油塘中心、區內鄉村及私營屋苑等一帶的個人及家庭。

服務內容

- 本中心的綜合家庭服務採取積極、主動、多元化及外展的手法，從預防到補救治療的工作，為區內居民提供以下服務，包括：
1. 家庭支援單位：為培育區內家庭互相扶持的精神而設，例如：短期輔導服務/互助及支援小組/家庭教育服務/精神健康服務/新來港人士服務/單親家庭服務/家務指導服務等。
 2. 家庭資源單位：為區內家庭提供多元化的資源、社會資訊和支援服務，例如：親子活動/兒童活動/義工服務/婚姻培育系列等。
 3. 家庭輔導單位：為協助受困擾的個人或家庭，處理生活上遇到的困難或家庭危機而設，例如：深入輔導服務/治療小組/社區危機處理小組等。

申請方法

輔導服務

1. 親臨或致電本中心；
2. 由專業、社區人士或機構轉介。

退出方法

- ◆ 服務目標完成或已作出適當的轉介安排後，服務便會終止。
- ◆ 服務使用者可自行要求終止服務。
- ◆ 根據機構政策及經由社工作出評估，若認為服務不宜再繼續，可要求服務使用者退出安排。

小組及活動

1. 親臨本中心報名；
2. 會員或非會員均可報名參加；
3. 出席者必須為已報名人士；
4. 參加者必須於報名時，自行核對清楚有關活動的時間及上課地點，避免相撞。收費一經作實，中心不會因任何私人理由而接受退款、改班或轉名。

退款安排

- ◆ 已報名和繳費的小組和活動，倘被取消、延期或內容變動令有關的服務使用者未能參加，本中心會安排退款。
- ◆ 如自行退出或因私人理由未能參加已報名的小組或活動，有關的服務使用者不會獲得任何退款安排，亦不會退還活動涉及的材料、材料費、筆記及其他物質(如有)。
- ◆ 收到本中心職員通知退款當日起的一個月內，請參加者本人帶同該活動之收據到本中心辦理退款手續。逾期恕不獲處理。

惡劣天氣警告下之中心活動安排

	活動前 2 小時懸掛			活動前 2 小時發出		
	T1 1 號戒備信號	L3 3 號強風信號	8 8 號烈風或暴風信號或以上	黃色暴雨警告	紅色暴雨警告	黑色暴雨警告
中心室內活動	✓	★	✗	✓	★	✗
戶外活動	★	★	✗	★	★	✗

✓：如常舉行 ✗：活動取消/延期 ★：活動照常，但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定

備註

- 1) 如天文台懸掛 8 號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告，中心在辦公時間內將於有關警告取消後 2 小時開放。
- 2) 如活動進行期間，天文台發出 8 號或以上之熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告，中心會在安全情況下才讓參加者離開。
- 3) 除上述安排外，家長可按惡劣天氣狀況，自行決定是否讓子女出席有關活動。
- 4) 如中心因惡劣天氣取消活動，參加者可憑收據於活動取消後一個月內到中心退款，逾期恕不受理。
- 5) 如參加者對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問，請致電中心查詢，電話：2775 2332。
- 6) 如對以上安排有任何爭議，香港家庭福利會將保留最終決定權。

更新日期：8/12/2025

我相信不少父母都希望子女在學術習上取得成就，但容易因為要督促子女完成功課或溫習考試與子女關係出現磨擦，因此要在學習與親子關係取得平衡，各位家長可以參考以下方法：

1. 建立有溫度的情感對話

- ★ 先情緒後學業：家長們緊記不要習慣性在子女放學後見面的第一句就是問「做完功課未？」、「有無溫書做練習？」、「測驗考試幾多分？」。不妨先花時間專注聆聽孩子的社交生活、興趣、煩惱等事情。
- ★ 同理心回應：當孩子成績不理想或人際社交上遇到問題時，先關注及回應其情緒需要，最後才商量應對之方法。

2. 共同設立合理的期望

- ★ 共同制定合理的目標：按孩子的能力商討及制定其學習進度表及目標，從而提升孩子內在的學習動機。

3. 應對學業衝突的技巧

- ★ 保持平穩的情緒狀態：在指導孩子功課及溫習的過程中，如感到憤怒時，家長應暫時離開現場，避免指責或說出傷害孩子自尊心的話語。
- ★ 轉移衝突的源頭：如家長對恆常督促子女做功課或溫習感到很大壓力，又會經常與孩子有激烈爭吵，可考慮讓孩子參加功課輔導班或專科補習班，而父母只扮演支持者及陪伴者身份，以減低親子因學業發生衝突的機會。

4. 建立家庭儀式感

- ★ 慶祝努力而非結果：獎勵孩子在備考過程中的堅持，而非單純獎勵高分。這能建立孩子的正向及持續成長型思維。
- ★ 定期戶外活動：香港的升學壓力多源於激烈的競爭環境，定期到郊外活動有助於大腦分泌多巴胺，緩解學習疲勞。



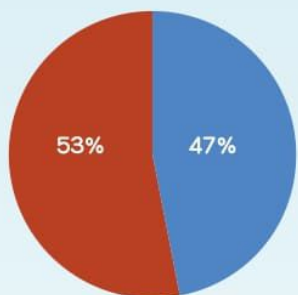
想收到小組 / 活動資訊，可透過以下 QR code 登記接受本中心電子訊息。



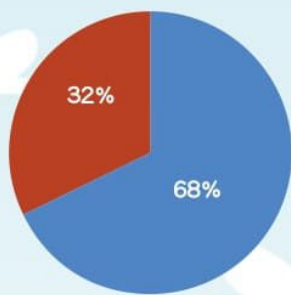
服務使用者意見調查

於 2025 年 12 月至 2026 年 1 月期間，本中心共收到 72 位服務使用者意見，他們分別以問卷調查或出席聚焦小組向本中心回饋意見。問卷及聚焦小組內容圍繞本中心的服務，收集意見結果如下：

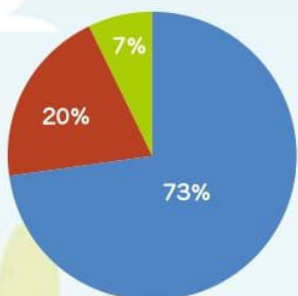
偶到處設施



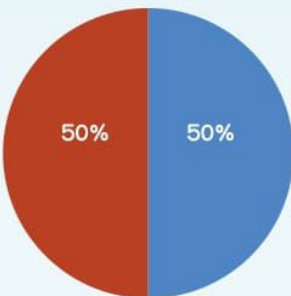
輔導服務



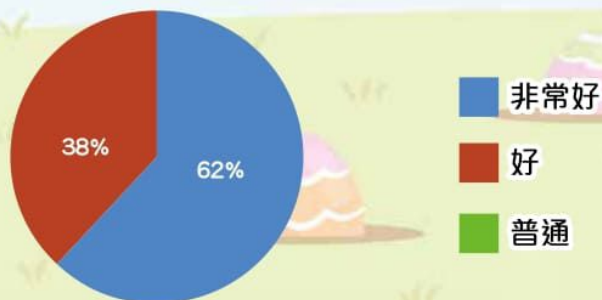
小組 (四節或以上)



講座或工作坊



旅行 / 參觀 / 嘉年華



服務使用者意見調查

調查結果顯示，大部份服務使用者對中心給予正面評價，當中 73% 受訪者曾使用中心輔導服務，逾半數受訪者曾使用偶到處服務，包括借用玩具及閱覽圖書、報章、雜誌等。受訪者普遍認為中心環境清潔舒適，員工服務態度友善。在此，中心衷心感謝各位的支持。以下是服務使用者提出的主要建議：

兒童活動

- 3-6 歲小朋友活動深受區內家長歡迎，希望中心增設相關小組或活動，例如提升兒童處事能力、小手肌訓練及責任感培養。
- 家長亦想中心增設高小學生的活動，以支援他們面對升中壓力及未來青春期的適應。



親子活動

- 希望多舉辦親子戶外活動，如行山、參觀、郊遊等等。
- 繼續開辦親子烘焙工作坊，例如製作曲奇、點心或節慶食品等。



其他活動

- 男士活動反應良好，希望重辦「奶茶自己沖」工作坊及進階維修班等。
- 希望增設不同類型手工藝及減壓活動。

感謝服務使用者提出寶貴意見。展望未來一年，本中心計劃推出以下活動。於兒童服務，本中心計劃為小朋友舉辦「小店長體驗日」、「咪咪嚙唔唔好拖」兒童小組、「中國變臉小體驗」等。透過體驗學習提升小朋友責任感及執行能力。小學生活動則設有「童」理衝 - 兒童小組，協助學生以正向方式解決衝突，學習溝通技巧。另設有「家長管教調解小組」，裝備家長用非暴力的溝通策略，以穩定青少年子女的情緒狀態。

此外，中心亦會定時舉辦家庭活動，如增添和諧家庭氣氛的「親子盆景工作坊」，加強親子合作「好食、好玩多趣味」美食小組，以及促進家庭凝聚力的「親親大自然 - 大棠之旅」。

中心亦設有 18 歲或以上人士活動，如「茶記」飲品自己沖、「微縮場景藝術小組」、「招絲珊瑚 DIY 樂」等。讓參加者既能學習新知，亦能透過藝術創作，調製飲品，舒緩壓力、療癒身心，保持健康生活。

再次感謝各位的意見與支持，我們會繼續努力，為大家提供更適切及多元化的家庭服務。謝謝！

與珮同行

義工家訪篇



上一期提到，為了回應智力障礙人士照顧者壓力沉重的情况，家福會期望加強對照顧者的支援；承蒙「怡珊亞洲慈善基金」之贊助，本會展開了「與珮同行」計劃，並成功招募了30多位社區義工，希望義工透過不同形式的服務，讓義工與智力障礙人士家庭同行，以行動支持照顧者。

完成首階段的義工培訓後，分別三次的義工家訪活動隨之展開，並探望來自6間家福會綜合家庭服務中心的40個智力障礙人士家庭。為了讓被訪家庭及義工建立友好關係，義工三次家訪均探望同一個家庭。透過送贈基金會所贊助之福袋及照顧錦囊、溫馨面談及製作小手工作品，讓義工將社會的關懷及支持送到每個被探望的智力障礙人士、照顧者，以至整個家庭。



經過三次家訪活動，義工由最初有點戰戰兢兢及不知所措，到最後一次家訪時的依依不捨，不少義工均十分敬佩照顧者的不辭勞苦，同時表示「期望繼續有類似的義工服務」、「希望自己可以為這些家庭做得更多」。而一眾被訪的照顧者及智力障礙人士，面對義工的熱心與關愛，亦大受感動，更有部分照顧者分享「日常擔任照顧者無疑是辛苦和勞累的，但原來我們沒有被遺忘，我們的努力是有人看見的。」

為了進一步感謝一眾的照顧者，「與珮同行」計劃將於2026年3月舉行家庭日活動，讓義工們及各智力障礙人士家庭共進午餐及進行家庭活動，以實踐關愛同行精神。



快啲!
專心呀!
望住份功課!
坐好!
又寫出界啦!!!

這些對白是否每日都巡迴數百回，環迴立體聲般在家中播放？

由何時開始做功課成了每日家中的戰場？扭盡六壬、聲嘶力竭，為求孩子擺脫拖延症，三催四請、出盡法寶，為求儘快完成。家中溫婉動人可愛的泡泡龍突然變種成為白堊紀時期的暴龍？甚或夫婦間為此而大動干戈，造成六國大封相？



「童」步家·愛
計劃網頁QR Code
<https://child-protection-in-action.hkfw.org.hk/>

為何要做功課？相信各位都可以舉出不少理據研究舉證其功能，然而面對每日的拉鋸，家長又有何法寶可以減少做功課對親子關係帶來的衝擊？

1. 明白孩子心情

小朋友遲遲不肯打開功課，背後有不同原因，可能是上完一整天的課堂已經很疲累，又或者功課太難擔心應付不來。記着「先處理心情、後處理事情」，先梳理小朋友背後的心結，釋放孩子的負面情緒，才有空間讓大家傾談面對目前的困難。

2. 找出動力來源

試想想，有甚麼可以讓小朋友上完一日課後會自願做功課？是做完可以大玩特玩？自由時間？學習的樂趣？家長老師的讚賞？先找出可以推動孩子的動力，再鼓勵或陪同孩子一起動手，相信可以減少很多磨擦。

3. 調節雙方期望

相信孩子與家長的期望有不少差距，現實上要思考有多少時間、空間、學習的目標，協商出大家都接受的方案。

學習固然重要，培養出樂於學習、自律獨立的孩子就更美好！然而為了做功課、溫習而令孩子失去學習動力，影響身心健康及破壞親子關係，會否賠了夫人又折兵，未得反失！

我們將於2026-2027年度，陪著各位一起**家長共學**，以身作則地陪同孩子一同學習、一同升LV，讓各位裝備足夠的腦力及心力，去應付管教這門藝術。

敬請密切留意！



<p>第一季 19/5 - 7/7/2026 (二) 早上 9:30 - 11:00</p>	<p>「親子遊戲治療」 家長研習室</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 認識「兒童為本遊戲治療」的原則及基本技巧。 ✓ 透過反覆的觀察、示範、體驗學習、導師指導，讓組員掌握有關技巧及建立信心。 ✓ 一步一步地嘗試與孩子進行特別遊戲時間，增進對孩子的理解及拉近親子關係。
<p>第二季 21/7 - 30/7/2026 (二、四) 早上 10:30 - 11:30</p>	<p>「如何培養孩子的手足情」親子平行小組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 家有多個孩子，相處和教導的方式都需要調節。 ✓ 小組讓家長認識不同階段孩子的相處特色及行為模式；培養手足情深要訣及相處辦法；處理手足相爭的方法。 ✓ 親子於平行小組中會有部份互動環節，並於家庭日共同創造快樂時光。
<p>第三季 9/10 - 30/10/2026 (一) 下午 5:00 - 6:00</p>	<p>「咪咪嚟唔好拖」 親子平行小組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 孩子做事「咪咪嚟」總是令家長很苦惱。 ✓ 小組會和小孩探討「做不完」的原因，找出相關應對的方法。 ✓ 家長於平行小組中探討應對孩子拖延情況的管教心得，嘗試改變生活模式。
<p>第四季 16/2/2027 - 9/3/2027 (一) 上午 10:00 - 11:00</p>	<p>「我又要玩」家長小組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 家長都要玩遊戲來減壓，與家長進行不同集體遊戲與活動，讓大家都有一個 Me Time 空間。

「親子遊戲治療」家長研習室

53/01&02N

日期：階段一：19/5, 26/5, 2/6, 9/6/2026 (逢星期二，共4節)
階段二：16/6, 23/6, 30/6, 7/7/2026 (逢星期二，共4節)
時間：上午9:30 - 11:00
地點：本中心1樓活動室 (一至三)
9/6：本中心1樓會議室
對象：幼稚園至初小學生之家長
名額：10位
收費：階段一：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)
階段二：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)



內容：遊戲是孩子最自然的溝通方式。“玩具”是字彙，而“遊戲”則是孩子的語言。孩子在安全環境下，會透過遊戲表達他們的內心感受。孩子透過遊戲更易於表達自己的想法、情感、行為、探索關係、理解自身經驗、透露心中想法。親子遊戲治療 (Filial Therapy) 結合了家庭治療與遊戲治療，是一種獨特的方法，能夠拉近父母與孩子之間的距離，促進親子關係及對孩子的理解，並藉此提升孩子的情緒健康。在導師的督導下，讓家長學習兒童為本遊戲治療的原則及技巧，能夠在家中與自己的孩子進行特別遊戲時間。(VanFleet, 2023)

導師將會在小組中深入淺出地講解「兒童為本遊戲治療」的原則及基本技巧，組員於實習環節中實踐學到的知識及技巧，透過反覆的觀察、示範、體驗學習、導師指導，讓組員更易掌握有關技巧及建立信心。當組員能夠掌握技巧及建立信心後，可以一步一步地在導師的指導下，嘗試與孩子進行特別遊戲時間，藉此增進對孩子的理解及拉近親子關係。

負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線118)、陳先生 (註冊社工，內線115)

備註：1. 參加者必需同時報名階段一及階段二；
2. 出席率達80%或以上，可獲得小玩具包乙份；
3. 如非活動指定對象，需作後備處理。

親親大自然 - 大棠之旅

53/03N

日期：6/6/2026 (星期六)
 時間：下午1:00 - 6:00
 集散地點：本中心1樓活動室 (一至三)
 活動地點：大棠有機生態園
 對象：3 - 17歲子女及其家長
 名額：40位
 收費：成人：每位\$100 (會員) / \$150 (非會員)
 兒童：每位\$80 (會員) / \$120 (非會員)
 內容：與家人一同去大棠享受親親大自然的時光，園內有多個兒童玩樂設施，包括大型繩網陣、草地遊樂場、兒童遊戲車等，亦可以參觀小動物等。
 負責職員：陳先生 (註冊社工，內線115)
 備註：1. 收費包括來回交通，可用園內基本設施，不包括餐點。
 2. 園內有其他自費活動，可按興趣自行參加。

花花祝福您！

53/05N

日期：16/4, 23/4, 30/4, 7/5/2026 (逢星期四，共4節)
 時間：上午9:30 - 11:30
 地點：本中心1樓活動室 (一至三)
 對象：18歲或以上女士 (部份名額預留給單親家長)
 名額：10位
 收費：每位\$60 (會員) / \$90 (非會員)
 內容：參加者在每一節的小組中會用彩色繡紋紙和其他材料製作不同花朵，在第四節節時，更會將製成的花朵整成一瓶花束，在臨近母親節的日子中，作為母親的自己或他人送上祝福。
 負責職員：劉姑娘 (註冊社工，內線108)
 備註：1. 圖片只供參考。
 2. 如非活動之指定對象，需先作後備處理。



兒童系列

反應邊個夠我快

53/04N

日期：13/6/2026 (星期六)
 時間：上午10:00 - 11:15
 地點：本中心1樓活動室 (一至三)
 對象：小學生
 名額：10位
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：暑假前，讓孩子們一起玩「反應燈」遊戲，訓練兒童的反應、專注力及體能，為暑假做好熱身準備。
 負責職員：譚姑娘 (註冊社工，內線134)
 備註：1. 如非活動指定對象，需作後備處理。
 2. 為方便走動，建議參加者穿上運動服及運動鞋。

肌理畫體驗

53/06N

日期：28/4/2026 (星期二)
 時間：上午10:00 - 12:00
 地點：本中心1樓活動室 (一至二)
 對象：18歲或以上婦女
 名額：10位
 收費：每位\$40 (會員) / \$60 (非會員)
 內容：肌理畫是一種以混合物料如顏料和石英砂，透過刮刀、筆刷等工具，在畫布上創造出立體、凹凸不平的質感 (紋理) 的藝術。參加者在畫布上創作半浮雕效果，可以放鬆心神，製作出具豐富層次感的作品。
 負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)
 備註：圖片只供參考。



親子快樂拼圖

53/07N

日期：8/5, 15/5, 22/5, 29/5/2026 (逢星期五，共4節)

時間：下午5:00 - 6:00

地點：本中心1樓活動室 (一至三)

對象：家長及其5 - 8歲子女(部份名額預留給新來港家庭)

名額：12位

收費：每位\$30(會員) / \$45(非會員)

內容：透過製作立體拼圖模型，讓親子可以共同合作完成模型作品，過程中可增加親子間的互動，增進感情。

負責職員：黎姑娘(註冊社工，內線112)

備註：1.每對親子共用一份材料，圖片只供參考，一切以上課實物為準
2.如非指定對象，需作後備處理。

一期一會之鬱金香小夜燈

53/08N

日期：20/5/2026 (星期三)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心1樓活動室 (一至二)

對象：18歲以上人士 (部份名額預留給新來港家庭)

名額：8位

收費：每位\$20(會員) / \$30(非會員)

內容：每一分秒時刻不會重來，每次聚會都是唯一的，讓彼此各盡其誠意，珍重每次聚會的時刻。今次聚會在520(我愛你)的日子裡學習愛自己，一起製作鬱金香小夜燈，讓忙碌生活中來一點「me time」，從中得著喘息空間。

負責職員：黎姑娘(註冊社工，內線112)

備註：1.圖片只供參考，一切以上課實物為準
2.如非指定對象，需作後備處理。

親子酒精墨水畫創作坊

53/09N

日期：11/4/2026 (星期六)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心1樓活動室 (一至三)

對象：5歲或以上小朋友及家長 (部份名額預留給新來港人士)

名額：10位

收費：每位\$20(會員) / \$30(非會員)

內容：邀請家長與孩子一同探索酒精墨水畫的奇妙世界！活動中將介紹酒精墨水的基本技巧，透過色彩流動與融合，創作出獨特的抽象畫作。親子可共同完成一幅屬於家庭的藝術作品，增進彼此的溝通與默契。

負責職員：曾姑娘(註冊社工，內線126)

木烙筆×我的俄羅斯娃娃

53/10N

日期：22/4, 29/4, 6/5, 13/5/2026 (逢星期三，共4節)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心1樓活動室 (一至三)

對象：18歲以上人士 (部份名額預留給新來港人士)

名額：8位

收費：每位\$40(會員) / \$60(非會員)

內容：透過木烙筆藝術，參加者將親手設計及製作屬於自己的俄羅斯娃娃套裝。每節課將引導學員從設計草圖、木材打磨、烙印技巧，到上色與裝飾，逐步完成一套獨一無二、充滿個人風格的俄羅斯娃娃。過程中亦會加入小組分享，讓參加者彼此交流生活點滴，建立支持網絡。

負責職員：曾姑娘(註冊社工，內線126)

親子木製音樂盒DIY

53/11N

日期：9/5/2026 (星期六)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心1樓活動室 (一至三)

對象：5歲或以上小朋友及家長 (部份名額預留給新來港人士)

名額：10位

收費：每位\$20(會員) / \$30(非會員)

內容：親子攜手打造屬於自己的木製音樂盒！活動中將提供不同款式的音樂盒零件與裝飾素材，導師會指導如何組裝及裝飾，讓每個家庭都能帶走一份獨一無二的音樂回憶。過程中亦設有親子互動小遊戲，增添樂趣。

負責職員：曾姑娘(註冊社工，內線126)

砌個模型比個賽

53/12N

日期：24/6/2026 (星期三)

時間：下午3:30 - 5:30

地點：本中心1樓活動室 (一至二)

對象：6 - 10歲兒童及其家長 (部份名額預留給新來港家庭)

名額：6對親子

收費：每位\$15(會員) / \$25(非會員)

內容：親子合力製作一件STEM科學電路玩具，並學習個中科學原理。完成後更可以使用製成品與其他家庭進行小比賽！

負責職員：曾先生(註冊社工，內線133)



非暴力溝通分享小組

53/13N

日期：14/4, 21/4, 28/4, 5/5/2026 (逢星期二，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心2樓綜藝坊
 對象：18歲或以上人士
 名額：10位
 收費：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)
 內容：呂姑娘 (註冊社工，內線128)



負責職員：非暴力溝通(Nonviolent Communication, NVC)由美國心理學家馬歇爾·盧森堡(Marshall Rosenberg)博士提出，是一種促進理解、共情和合作的溝通方式。透過學習「觀察、表達感受、需要、做出具體請求」這四個步驟，我們能學習真誠地表達自己，也能嘗試深入傾聽他人的需求，減少衝突，促進良好關係。

身心健康行山樂 - 大尾督水霸

53/14N

日期：23/4/2026 (星期四)
 時間：上午9:00 - 下午2:00
 活動地點：大埔大尾督水霸
 對象：18歲或以上有興趣的人士
 名額：15位
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：大埔船灣淡水湖正是全港最長的水壩，有著獨一無二的美景。如果天色晴朗，更加可以眺望到對面岸的馬鞍山城市景。

負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)

備註：1. 參加者請穿著運動服裝、運動鞋或行山鞋
 2. 請自備食水、毛巾、蚊怕水等個人用品
 3. 請自備車費，包乘坐港鐵及小巴/巴士之費用。

情緒「家」油站

53/15N

日期：22/5, 29/5, 5/6, 12/6/2026 (逢星期五，共4節)
 時間：晚上7:15 - 8:30
 地點：本中心2樓綜藝坊
 對象：18歲人士，曾參加「認知行為法」或「整全理論」人士優先
 名額：10位
 收費：免費

內容：透過小組活動，認識個人情緒及引發的成因，並學習認用「認知行為治療」的技巧來改善負面的情緒。

負責職員：玲姑娘 (註冊社工，內線114)

備註：報名者會於組前進行電話甄選，以確認出席。

「鏢館」鬆一鬆

53/16N

日期：29/5/2026 (星期五)
 時間：下午2:00 - 4:00
 地點：觀塘區內飛鏢館
 對象：18歲或以上成年人士
 名額：15位
 收費：每位\$50 (會員) / \$80 (非會員)
 內容：一起到飛鏢館享受飛鏢之樂趣，一邊擲飛鏢及一邊交流人生，既舒壓又愉快。
 負責職員：何先生 (註冊社工，內線135)
 備註：1. 歡迎新手參加。
 2. 請穿著運動服裝及運動鞋。

表達藝術系列 - 自由探索墨水畫

53/17N

日期：11/6/2026 (星期四)
 時間：上午10:00 - 11:15
 地點：本中心1樓活動室 (一至三)
 對象：18歲或以上人士
 名額：10位
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：參加者可透過墨水、不同的工具，在沒有制式的框架，沒有對錯的標準，只有紙與墨之間的對話，從而在畫紙上自由表達及創作，並發揮聯想，製作出屬於自己的墨水畫，以覺察自己的狀態，送給自己生活中一個小提醒。



負責職員：呂姑娘 (註冊社工，內線128)

親子藝術愛心小盆栽

53/18N

日期：27/6/2026 (星期六)
 時間：下午3:00 - 4:15
 地點：本中心1樓活動室 (一至三)
 對象：4 - 8歲兒童及其家長
 名額：10位
 收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
 內容：家長及小朋友可透過表達藝術活動，利用藝術物料及輕黏土，創作藝術愛心小盆栽，以互相表達關愛，從以增進親子關係。

負責職員：呂姑娘 (註冊社工，內線128)



家福會
HKFWS

香港家庭福利會
活動報名表

油塘綜合家庭服務中心

請”√“選報名活動，填寫參加活動的家庭成員號碼(1、2、3、4或5)及費用

系列	編號	√	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	費用	收據	內部使用
健康身心	53/17N		表達藝術系列——自由探索墨水畫	15	25				正
	53/18N		親子藝術愛心小盆栽	15	25				正
自在半邊天	53/19N		「情緒腦朋友」離異家庭兒童小組	30	45				正
	53/20N		彩虹雅聚-母親節表心意	15	25				正
	53/21N		怎樣跟孩子說「離婚」家長支援工作坊	15	25				正
義工	53/22N		2026 年度第一期「義學同行」功課輔導 A1 班	80	120				正
	53/23N		2026 年度第一期「義學同行」功課輔導 A2 班	80	120				正
	53/24N		2026 年度第一期「義學同行」功課輔導 B1 班	80	120				正
	53/25N		2026 年度第一期「義學同行」功課輔導 B2 班	80	120				正
	53/26N		端午關懷探訪	免費					正
賽馬會 男士家 友站	53/27N		聚「鏢」人生 (II)	免費					正
	53/28N		男士桌遊月月聚	免費					正
	53/29N		花式跳繩·全家都識	免費					正

報名本中心活動注意事項

活動報名方法及須知

重要

報名人士請勿報多於一個在同一日期及時間舉行的小組或活動，一經發現，本中心有權要求參加者只可選擇其中一個參與，而其餘一個已交的費用，將不會獲退款安排。

- 親身報名：填妥報名表後（十八歲以下參加者需要連同健康申報及攝影同意書），可攜同會員證，親身或委託他人（必須連同已簽名的報名表），於辦公時間內到本中心以現金或支票付款。支票抬頭請寫「香港家庭福利會」。
- 電話報名：因疫情有所改善，電話報名將恢復以往的安排：可於首天活動報名日後一星期（17/3/2026）開始致電本中心（2775 2332）作電話留位。留位後請於三天工作天內親臨本中心繳費報名，否則有關名額將自動取消，本中心不作另行通知。
- 郵寄交費：
 - 請最遲於活動舉行前七天連同劃線支票及填妥之報名表格寄回本中心。支票抬頭請寫「香港家庭福利會」。
 - 所有於活動報名日前收到之郵寄報名，會以郵載為準，惟處理次序乃以報名日當天親臨中心報名者優先處理。
 - 若郵載當日收到超額的報名表，則該批報名者將以抽籤處理（抽籤活動或組前見面活動除外）。

- 參加者必須於報名時，自行核對清楚有關活動的時間及上課地點，避免相撞。收費一經作實，如自行退出或因任何私人理由未能參加已報名的小組或活動，有關的服務使用者不會獲任何退款、改班或轉名安排，亦不會退還活動涉及的材料、材料費、筆記及其他物資（如有）。
- 10 歲以下參加者必須由家長、監護人或指定成年人接送，年齡以出世紙或身份証於活動當日計算為準。若家長決定讓 10 歲或以上之未成年子女自行往返中心出席活動，家長須要自行承擔其安全責任。
- 如有任何本中心有效之活動優惠證明，如本中心有效會員証等，敬請於遞交報名表時一併提交。倘簽發收據後才提交相關優惠證明，本中心恕不接受其優惠權利。
- 香港家庭福利會及有關贊助團體或會於活動進行期間攝影，亦明白及同意有關的照片有機會刊登於本中心季刊、報章或有關企業的宣傳刊物等等，作為推廣及宣傳用途，如不同意，可在活動時向負責職員提出。

備註

- 所有活動參加者必須持有效之香港身份證明文件；
- 每項活動請用一張獨立支票，背面寫上姓名、年齡、聯絡電話及活動名稱；
- 郵寄活動費用形式：只接受劃線支票。現金或其他形式，本中心恕不接受。敬請切勿郵寄現金；
- 出席者必須為已報名人士。

活動報名日溫馨提示

- 於活動報名首日，每位報名人士每次只可取一個籌號，每個籌號只限一個家庭為其同住家人報最多 8 個活動（包括列入為後備名單的活動）。如需要報更多活動，或為其他家庭報名，需在完成完成 8 個活動報名程序後，重新另取籌號報名。
- 為了讓活動報名日程序更有效率，減少閣下的等候時間，有意在活動報名日前

來本中心報名之人士，請盡量先填寫好本季刊中的活動報名表及健康申報表及攝影同意書（見 P.21-24）。

- 由於本中心的活動報名日是以派籌形式進行，所以我們在核對和報名交費用時會依據籌號而輪候報名的先後次序，敬請報名人士預留充足時間完成報名手續。（修訂於 2019 年 1 月）

參加者向本會所提供之個人/家庭資料，只作為報名參加活動或郵寄本中心服務資料之用途，並受到個人資料（私隱）條例之保障。如欲查閱個人資料紀錄，可以書面向本會個人資料主任申請。如有疑問，可致電本中心 2775 2332 查詢。

活動申請人 / 家長姓名：_____ 性別：男 / 女 年齡：_____ 聯絡電話：_____

會員編號：YTIFSC/01 / _____ / _____ / _____ / _____ 香港身份證號碼：(非會員適用)

通訊地址：(非會員適用) _____

電郵：_____

緊急聯絡人：_____ 關係：_____ 電話：_____

活動對象所屬類別 (可「✓」多項)：

- 來港不足七年人士 / 家庭 (來港年份：_____) 單親家庭
 綜援人士 / 家庭 不適用

 低收入家庭 (現正領取 書簿津貼 / 車船津貼的家庭 / 幼稚園及幼兒中心學費減免計劃之資助之家庭)

活動申請人		報名家庭成員 (*如有, 必須填寫每一位中文全名)					
姓名：	姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____	姓名：_____ 性別：_____
	年級：_____ 年齡：_____	年級：_____ 年齡：_____	年級：_____ 年齡：_____	年級：_____ 年齡：_____	年級：_____ 年齡：_____	年級：_____ 年齡：_____	年級：_____ 年齡：_____
	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____
健康申報 (如家庭成員未滿18歲, 則需要填寫此部分)	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病	<input type="checkbox"/> 未患上任何特別的疾病
	<input type="checkbox"/> 患有_____之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 患有_____之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 患有_____之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 患有_____之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 患有_____之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 患有_____之疾病, 但不妨礙參與活動	<input type="checkbox"/> 患有_____之疾病, 但不妨礙參與活動
家庭成員號碼：1	家庭成員號碼：2	家庭成員號碼：3	家庭成員號碼：4	家庭成員號碼：5			家庭成員號碼：5

報名人士請勿報多於一個在同一日期及時間舉行的小組或活動，一經發現，本中心有權要求參加者只可選擇其中一個參與，而其餘一個已交的費用，將不會獲退款安排。

請「✓」選報名活動，填寫參加活動的家庭成員號碼 (1、2、3、4 或 5) 及費用

系列	編號	✓	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	費用	收據	內部使用	
									正	後
家庭及親子	53/01N		「親子遊戲治療」家長研習室 - 階段一	30	45				正	後
	53/02N		「親子遊戲治療」家長研習室 - 階段二	30	45				正	後
兒童	53/03N		親親大自然 - 大棠之旅	成人：100 兒童：80	成人：150 兒童：120				正	後
	53/04N		花花祝福您!	60	90				正	後
婦女	53/05N		肌理畫體驗	40	60				正	後
	53/06N		反應邊個夠我快	15	25				正	後
講心港情	53/07N		親子快樂拼圖	30	45				正	後
	53/08N		一期一會之鬱金香小夜燈	20	30				正	後
	53/09N		親子酒精墨水畫創作坊	20	30				正	後
	53/10N		木烙筆 x 我的俄羅斯娃娃	40	60				正	後
	53/11N		親子木製音樂盒 DIY	20	30				正	後
	53/12N		砌個模型比個賽	15	25				正	後
健康身心	53/13N		非暴力溝通分享小組	30	45				正	後
	53/14N		身心健康行山樂 - 大尾督水霸	15	25				正	後
	53/15N		鏗館鬆一鬆	免費					正	後
	53/16N		與飛鏢館有約	50	80				正	後

中心會員須知

中心會員須知

The Rules & Regulations of Membership
(For English version, please contact our Staff)

會員義務

1. 於會員証有效期屆滿日(即每兩年之3月31日)前更換會員証。
2. 活動報名時,請出示有效之會員証或提供資料核實會員身份,方可享用會員優惠。
3. 參加活動時,請帶同有效之會員証及收據。
4. 會員必須遵守中心規則及愛護公物。
5. 會員証不得轉借他人使用。
6. 若遺失會員証,必須盡快到本中心報失及補領,補領費用十元。

退出程序

凡會籍屆滿時不重新登記,即作自動退出會籍論。

備註: 本中心保留修改以上條款的最終決定權。

油塘綜合家庭服務中心遵行「個人資料(私隱)條例,以確保提供專業服務,保護服務使用者的個人資料。申請人所填報資料只作本中心統計及活動推介之用。詳情請參閱本會之「個人資料保護政策及實務常規」。(修訂於2015年6月)



申請資格

1. 申請人須年滿18歲及為香港居民。申請人只須填妥其他同住家庭成員的資料,家庭成員亦可成為中心會員。
2. 願意履行會員義務。

申請手續

1. 申請表可向接待處職員索取,填妥後交回接待處,並出示身份證予職員核對。
2. 成功申請後,申請表上每位家庭成員會獲發一張會員證。

會員權利

1. 可享有會員優惠參加本中心所舉辦之小組及各項活動。
2. 可借閱本中心之書籍。
 - 1) 每本書籍可借閱兩星期(由借出日起計)。如歸還日期為公眾假期,將順延至下一個工作天。
 - 2) 續借:會員需攜帶相關書籍親臨本中心,辦理續借手續。每本書只可續借一次。
 - 3) 逾期歸還的書籍須繳付每天港幣1元罰款(只計算工作天,不包括公眾假期)。
 - 4) 如遺失書籍或書籍損毀,需要照價賠償。
 - 5) 如未繳清罰款,不能繼續使用外借圖書服務。
3. 可定期以郵寄方式收到本中心之活動通訊。

系列	編號	✓	活動名稱	會員		家庭成員號碼	費用	收據	內部使用	
				會員	非會員				正	後
賽馬會 男士家 友站	53/30N		男士輕鬆慈山遊	20	30				正	後
	53/31N		「悅」書房	免費					正	後
	53/32N		「一鏢入魂」高手大賽(V)	20	30				正	後
調解	53/33N		免費離異法律諮詢服務(4月)	免費					正	後
	53/34N		家事法律諮詢講座	免費					正	後
	53/35N		免費離異法律諮詢服務(6月)	免費					正	後
和平 學坊	53/36N		「和平學坊」互助聚會	免費					正	後
	53/37N		「和平學坊」兒童課程	免費					正	後
	備用								正	後

參加者必須細心閱讀以下內容並簽名確認。

1. 本人已清楚明白及同意中心列明的活動報名須知,詳情請見季刊第22頁。
2. 本人明白在活動期間因個人之健康狀況而引起的傷害,本人願意自行承擔責任,與香港家庭福利會無關。
3. 香港家庭福利會及有關贊助團體或會於活動進行期間攝影,亦明白及同意有關的照片有機會刊登於本中心季刊、報章或有關企業的宣傳刊物等等,作為推廣及宣傳用途。如不同意,可在活動時向負責職員提出。
4. 參加者向本會所提供的個人/家庭資料,只作為報名參加活動或郵寄本中心服務資料之用途,並受到個人資料(私隱)條例所保障。如欲查閱個人資料紀錄,可以以書面形式向本會的個人資料主任申請。如有疑問,可致電本中心2775 2332查詢。

活動申請人/家長簽署: _____

日期: _____



服務使用者的權利



尊重私隱及保密

本中心職員及社工會根據《個人資料（私隱）條例》，在不危害服務使用者本身或他人的利益之下，確保服務使用者的個人私隱得到保密。

聆聽服務使用者及區內人士意見

本機構一向十分重視服務使用者及區內人士的意見，以便改善服務質素。我們會採取不同途徑收集意見及作出跟進。

查詢或表達意見

假如你對我們中心的服務政策、程序、環境、設施、職員或各項服務等有任何意見，你可以致電 2775 2332 與職員聯絡；亦可將有關查詢或意見連同閣下之聯絡資料以郵寄方式傳送（有關資料請參閱封面），本中心會盡快與閣下聯絡。多謝！

拒收直接促銷通知

如要停止使用閣下的個人聯絡資料作直接促銷或推廣之用途，請填寫「拒收直接促銷通知書」（表格於 www.hkfw.org.hk 下載）並郵寄回本會（地址：九龍油塘油麗邨信麗樓 1 樓），費用全免。如有查詢或日後查閱 / 更新個人資料，請致電 2775 2332 與本中心聯絡。

會員優惠計劃

好消息！現時成為香港家庭福利會油塘綜合家庭服務中心的會員，除了可以享用活動報名會員價，借用圖書服務外（每人只可以借出 1 本圖書），還可享用商戶折扣優惠。

以下是商戶優惠的詳情

商鋪名稱	位址 / 電話	優惠折扣
1+1 文具	九龍油塘鯉魚門廣場 208 號 A 鋪 電話：2349 7168	購物滿 \$100，可享 95 折 (特價品除外)
鄭偉雄眼科 視光師	觀塘麗港城一期商場地下 37-37A 號鋪 電話：2772 1223	配架連鏡片 \$1000 或以上， 額外 \$200 折扣優惠
天然護髮 用品中心	九龍油塘鯉魚門廣場 2 樓 204 號鋪	購買產品或染髮，可享 9 折 (療程及特價品除外)
綠色生活	九龍油塘鯉魚門廣場 2 樓 211 號鋪	購物滿 \$1000，可享 95 折
廣良興	九龍油塘鯉魚門廣場 1 樓 124A 鋪	購物滿 \$50，可享 95 折
壹家海味	九龍油塘油麗商場 3 樓 Icook 購物廊 (Zone J)	購物滿 \$1000，可享 95 折
年香園餅家	九龍油塘鯉魚門海傍道中 43D	購物滿 \$100，可享 95 折

◇ 優惠至 2027 年 3 月 31 日；就此推廣活動如有任何爭議，商戶保留最終決定權。
◇ 使用有關優惠時請出示本會的會員證。

我們還會繼續與更多的商戶商討合作，如有最新的消息，我們會在新一期的季刊刊登。



每間接受政府資助的福利機構都設有一套十六項的服務質素標準 (SQS)，訂明了機構在管理、運作和提供服務既定的原則、程序和指引，以確保服務質素和提升透明度。因此，本機構亦設有十六項服務質素標準，所涉及的範圍如下：

- | | |
|------------------|-------------------|
| SQS 1 服務資料 | SQS 9 安全環境 |
| SQS 2 檢討及修訂政策及程序 | SQS 10 申請及退出服務 |
| SQS 3 運作及活動紀錄 | SQS 11 評估服務使用者的需要 |
| SQS 4 職務及責任 | SQS 12 知情的選擇 |
| SQS 5 人力資源 | SQS 13 私人財產 |
| SQS 6 計劃、評估及收集意見 | SQS 14 私隱和保密 |
| SQS 7 財政管理 | SQS 15 申訴 |
| SQS 8 法律責任 | SQS 16 免受侵犯 |

* 本中心備有服務質素標準的詳細內容，如有需要閱覽有關資料，可向接待處查詢。

「情緒腦朋友」離異家庭兒童小組

53/19N

日期：10/4, 17/4, 24/4, 8/5/2026 (逢星期五，共4節)
時間：下午5:30 - 6:30
地點：本中心2樓綜藝坊
對象：5 - 10歲之正面對父母分居或離異的兒童
名額：8位
收費：每位\$30 (會員) / \$45 (非會員)
內容：當兒童適應家庭離異的變化，會經驗不同的情緒。透過繪本和藝術活動，讓兒童知道的應對家庭轉變下的情緒，並學習正面表達情緒之方法。
負責職員：黎姑娘 (註冊社工，內線130)
備註：家長須參與小組前後面談，以了解兒童的需要。

彩虹雅聚 - 母親節表心意

53/20N

日期：9/5/2026 (星期六)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：本中心1樓活動室 (一至三)
對象：單親家長及其就讀幼稚園K.2至小六的子女
名額：10位
收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
內容：透過每季不同專題和活動的小聚，讓單親家長和家庭可以活得更健康，過得更精彩，並能夠加強彼此間的聯繫，互相支持。透過親子一起製作美麗絹布康乃馨，讓孩子可親手將自製的花花送給媽媽，學習表達孝心，彼此也學習感謝的話語，並讓媽媽渡過一個溫馨難忘的母親節。
負責職員：劉姑娘 (註冊社工，內線108)
備註：1. 每個家庭最多可攜同兩名子女參與，但收費以每位計算。
 2. 如非活動之指定對象，需先作後備處理。
 3. 圖片只供參考，製成品不包括花瓶。



2026年度第一期「義學同行」功課輔導班

地點：本中心二樓綜藝坊
對象：低收入家庭的小一至小六學童
名額：12位
內容：由義工導師透過小組形式，為學生提供功課輔導，解答日常功課，預備測驗及考試，以減輕家長教導子女功課的壓力。
備註：若義工導師不足，此班組亦會延期或取消，敬請留意。
 低收入家庭指於2025/26學年領取綜援或學校書簿津貼 (全額或半額)。
 所有參與學童的家長將獲配對一位社工，以提供3節輔導服務，跟進學童的需要。

編號	班組	日期	時間	收費(會員)	收費(非會員)	負責職員
53/22N	A1班	14/4, 21/4, 28/4, 5/5/2026 (逢星期二，共4節)	下午4:00 - 下午5:30	80	120	廖姑娘 (註冊社工， 內線113)
53/23N	A2班	12/5, 19/5, 26/5, 2/6/2026 (逢星期二，共4節)		80	120	
53/24N	B1班	10/4, 17/4, 24/4, 8/5/2026 (逢星期五，共4節)		80	120	張姑娘 (註冊社工， 內線109)
53/25N	B2班	15/5, 22/5, 29/5, 5/6/2026 (逢星期五，共4節)		80	120	

怎樣跟孩子說「離婚」家長支援工作坊

53/21N

日期：11/5/2026 (星期一)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心1樓活動室 (一至二)
對象：育有5 - 10歲兒童，正面對分居或離婚之同住家長
名額：10位
收費：每位\$15 (會員) / \$25 (非會員)
內容：家長處理離婚已經歷著情緒的起伏，或許也擔心不知如何跟孩子說出離婚的家庭變化。工作坊讓家長學習如何告訴子女離婚的事宜，認識離異對孩子的影響及正面回應的方法，讓家長陪伴孩子經歷家庭的改變。
負責職員：劉姑娘 (註冊社工，內線108)

義工招募

端午關懷探訪

53/26N

日期：30/5/2026 (星期六)
 時間：上午9:30 - 12:30
 地點：本中心1樓活動室 (一至三)
 對象：有意成為義工的人士
 名額：30位
 收費：免費
 內容：端午節是中國傳統大日，義工向油塘區內的獨居或雙老長者派送紀念品，傳遞愛與關懷。
 負責職員：葉姑娘 (註冊社工，內線117)
 備註：1. 未成年子女必須由家長陪同出席。
 2. 是次活動可計算義工服務時數。

親子義工 - 殘疾人士服務初體驗

活動預告

日期：7/7/2026 (星期二) 及 11/7/2026 (星期六) (暫定)
 時間：待定
 地點：油塘區內康復服務單位
 對象：親子義工
 名額：10對親子
 收費：免費
 內容：透過一節訓練課堂及探訪服務，讓親子義工前往油塘區內的康復服務單位為殘疾人士提供探訪服務，讓義工們切身處地認識康復服務，並接觸服務對象，以提昇互助共融精神。
 負責職員：邵姑娘 (註冊社工，內線127)
 備註：1. 義工必須同時出席訓練班及義工服務
 2. 子女年齡需8歲或以上
 3. 是次活動可計算義工服務時數

主辦機構



賽馬會男士家友站

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

油塘綜合家庭服務中心 男士活動



聚「鏢」人生 (II)

1/4, 8/4, 15/4, 22/4,
 29/4, 6/5, 13/5/2026
 (逢星期三，共7節)
 晚上 7:30 - 9:00

男士桌遊月月聚

24/4, 20/5, 8/7, 1/8/2026
 (星期三 / 五 / 六，共4節)
 24/4, 20/5, 8/7 : 晚上 7:00 - 9:30
 1/8 : 下午 2:30 - 5:00



花式跳繩·全家都識

8/5, 15/5, 22/5, 5/6, 10/6,
 12/6, 17/6/2026
 (星期三 / 五，共7節)
 晚上 7:15 - 8:30



男士輕鬆慈山遊

9/5/2026
 (星期六)
 上午 9:00 - 下午 1:00



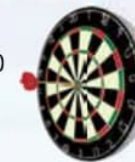
「悅」書房

27/5/2026
 (星期三)
 晚上 7:30 - 9:00



「一鏢入魂」高手大賽 (V)

13/6/2026
 (星期六)
 下午 2:00 - 5:00



查詢電話：2775 2332 (曾先生 / 何先生)
 中心地址：九龍油麗邨信麗樓 1 樓
 報名方法：親臨本中心或使用右方二維碼網上留位
 網址：<https://forms.office.com/r/gLHe8ZWYq9>



聚「鏢」人生 (II)

53/27N

日期：1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5/2026 (逢星期三，共7節)
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：本中心1樓活動室 (一至三)
對象：18歲或以上成年男士
名額：24位
收費：免費
內容：人生匆匆數十載，有高有低，起伏不定，最重要是享受過程，活在當下。歡迎四方男士一齊來一邊玩飛鏢，一邊分享己見，既交流飛鏢技術，更交流人生經驗。
負責職員：何先生 (註冊社工，內線135)
備註：請穿著運動服裝及運動鞋。

男士桌遊月月聚

53/28N

日期：24/4, 20/5, 8/7, 1/8/2026 (星期三/五/六，共4節)
時間：24/4, 20/5, 8/7：晚上7:00 - 9:30
 1/8：下午2:30 - 5:00
地點：24/4：本中心1樓會議室
 20/5, 8/7, 1/8：本中心1樓活動室 (一至二)
對象：18歲或以上男士
名額：12位
收費：免費
內容：每次桌遊聚會都會介紹不同主題及不同策略程度，讓參加者動動腦、合合作。
負責職員：曾先生 (註冊社工，內線133)
備註：因應人數及桌遊種類，有機會二人一組合作參與。

花式跳繩，全家都識

53/29N

日期：8/5, 15/5, 22/5, 5/6, 10/6, 12/6, 17/6/2026 (星期三/五，共7節)
時間：晚上7:15 - 8:30
地點：本中心1樓活動室 (一至三)
對象：父親及其小學生子女
名額：6對親子
收費：免費
內容：由有經驗的花式跳繩教練教授親子二人花式跳繩技巧，一同做運動並培養彼此的默契，並於父親節的「超能爸爸親子運動日」中表演。
負責職員：曾先生 (註冊社工，內線133)
 1. 小組組員會於6月21日(父親節)的「超能爸爸親子運動日」活動中表演及與家人一同參加運動日其他精彩活動。
 2. 請有興趣的親子先於3月12日或之前登記資料。如人數眾多，中心會於3月中旬抽籤作實並於3月20日或之前通知成功報名的家庭。
 3. 每位參加者會獲得一條拍子繩作學習及練習。
 4. 活動場地有機會因應花式跳繩學習進度而有所更改。

男士輕鬆慈山遊

53/30N

日期：9/5/2026 (星期六)
時間：上午9:00 - 下午1:00
集散地點：本中心1樓會議室
活動地點：大埔慈山寺
對象：18歲或以上男士及其家庭成員
名額：24位
收費：每位\$20 (會員) / \$30 (非會員)
內容：一家人一同遠離繁囂到大埔慈山寺參觀，放一放空、放一放鬆。
負責職員：曾先生 (註冊社工，內線133)
備註：活動有機會因應慈山寺導賞預約情況而有所更改。

「悦」書房

53/31N

日期：27/5/2026 (星期三)
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：本中心1樓活動室 (一至三)
對象：18歲或以上成年男士
名額：10位
收費：免費
內容：透過好書共閱，不斷累積新知識、開拓新思維，並追求成長。
負責職員：何先生 (註冊社工，內線135)

「一鏢入魂」高手大賽(V)

53/32N

日期：13/6/2026 (星期六)
時間：下午2:00 - 5:00
地點：本中心2樓綜藝坊
對象：18歲或以上成年男士
名額：24位
收費：每位\$20 (會員) / \$30 (非會員)
內容：透過飛鏢比賽，追求成長，沿路不斷突破今天的自己及對手，只求淬鍊出「鏢鏢入魂」之極致境界。
負責職員：何先生 (註冊社工，內線135)
備註：1. 請穿著運動服裝及運動鞋。
2. 比賽設有冠、亞、季軍，並能獲取禮品乙份。
3. 但凡曾參加過本中心舉辦之飛鏢小組者優先報名 (優先報名期於31/3/2026) 結束。



免費離異法律諮詢服務 (4月)

53/33N

內容：(1) 由律師提供諮詢服務
(2) 助你解決與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等
(3) 面談約為20分鐘，須報名預約
日期：17/4/2026 (星期五)
時間：晚上6:30 - 8:10
地點：本中心1樓學習閣
對象：18歲或以上的公眾人士
名額：5位
收費：免費
負責職員：譚姑娘 (註冊社工，認可調解員，內線134)
備註：1. 需預約 (請填寫〈免費約見律師服務〉表格)。
2. 活動舉辦前一個月方接受報名；名額有限，額滿即止。
3. 有關安排會在活動7日前 (10-4-2026) 通知確定。

家事法律諮詢講座

53/34N

內容：1. 調解服務 - 助你減輕家庭離異引致的時間、金錢、心理上的壓力
2. 幫助自己及子女適應離異後的生活。
3. 法律知識 - (1) 辦理離婚手續 (2) 管養權 (3) 贍養費 (4) 財產分配
日期：24/4/2026 (星期五)
時間：晚上7:00 - 8:45
地點：本中心1樓活動室 (一至三)
對象：18歲或以上的公眾人士
名額：15位
收費：免費
負責職員：譚姑娘 (註冊社工，認可調解員，內線134)
備註：有關安排會在活動7日前 (17/4/2026) 通知確定



家事晴

調解教育及服務計劃

免費離異法律諮詢服務 (6月)

53/35N

- 內容：**(1) 由律師提供諮詢服務
(2) 助你解決與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等
(3) 面談約為20分鐘，須報名預約
- 日期：**12/6/2026 (星期五)
- 時間：**晚上6:30 - 8:10
- 地點：**本中心1樓學習閣
- 對象：**18歲或以上的公眾人士
- 名額：**5位
- 收費：**免費
- 負責職員：**譚姑娘 (註冊社工，認可調解員，內線134)
- 備註：**1. 需預約 (請填寫〈免費約見律師服務〉表格)。
2. 活動舉辦前一個月方接受報名；名額有限，額滿即止。
3. 有關安排會在活動7日前 (5-6-2026) 通知確定。

在與伴侶 / 戀人的相處中，是否經常有衝突，又或甚至有打罵的情況出現？你會感到不滿、忿怒、孤單及無助？

不要猶豫，本學坊針對以上的問題讓你學習非暴力的溝通技巧。

和平學坊課程地點、日期及時間表

課程編號	地點	課程日期	課程時間	接受申請日期
161 女士班	油塘綜合家庭服務中心 九龍油塘油麗邨 信麗樓一樓	10/4, 17/4, 24/4, 8/5/2026 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	6/3 - 9/4/2026
161 男士班		8/4, 15/4, 22/4, 29/4/2026 (逢星期三)		13/3 - 7/4/2026
162 女士班	將軍澳 (南) 綜合家庭服務中心 新界將軍澳健明邨 彩明商場 1 號平台 2 號	15/5, 22/5, 29/5, 5/6/2026 (逢星期五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	10/4 - 14/5/2026
162 男士班		6/5, 13/5, 20/5, 27/5/2026 (逢星期三)		8/4 - 5/5/2026
163 女士班	油塘綜合家庭服務中心 九龍油塘油麗邨 信麗樓一樓	12/6 (五), 17/6 (三), 26/6 (五), 3/7/2026 (五)	晚上 7:30 - 晚上 9:00	15/5 - 11/6/2026
163 男士班		3/6 (三), 10/6 (三), 15/6 (一), 24/6/2026 (三)		6/5 - 2/6/2026

- 目的：**建立與伴侶或戀人非暴力的溝通及改善與伴侶戀人關係。
- 對象：**18歲或以上的人士 / 與伴侶 / 戀人經常發生衝突 (如口角、推撞或擲物)，甚或曾發生暴力。
- 收費：**免費
- 內容：**學習控制情緒，了解衝突 (包括暴力) 對家庭的影響，以和平方法去解決與伴侶 / 戀人間的矛盾。
- 形式：**短講、分享、討論。
- 負責職員：**李先生 (註冊社工，內線116)
- 備註：**報名後經評估甄選後方可入組。



平和關係支援計劃

「和平學坊」互助聚會

53/36N

日期：22/4/2026 (星期三)
 時間：晚上7:30 - 9:00
 地點：本中心2樓綜藝坊
 對象：曾參與「男士和平小組」及「和平學坊」畢業學員
 名額：15人
 收費：免費
 內容：為甚麼我會拖延？- 「改善拖延行為」的認識
 負責職員：李先生 (註冊社工，內線116)

「和平學坊」兒童課程

53/37N

日期：8/5, 15/5, 22/5, 29/5/2026 (逢星期四，共4節)
 時間：下午4:00 - 下午5:00
 地點：本中心1樓活動室 (一)
 對象：5 - 8歲曾目睹或經歷家庭衝突，甚或家庭暴力的兒童
 名額：8人
 收費：免費
 內容：1. 學習處理家庭衝突衍生的負面情緒；
 2. 學習自我保護及解決問題的方法。
 負責職員：張姑娘 (註冊社工，內線118)
 備註：如非活動指定對象，需作後備處理。



家福關懷專線

2342 3110

夫妻相處之道

管教子女壓力 資源轉介

聆聽心聲

面對生活壓力

紓解煩憂

聆聽您的心聲
守護您的心事

專線服務時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:00 - 中午12:30	♥	♥	♥	♥	休息	♥
下午2:30 - 5:00	♥	♥	♥	♥	♥	休息

註：星期日及公眾假期休息

您家大門會 為我打開嗎?

寄養服務介紹

寄養服務旨在安排因家庭問題而缺乏父母或家人照顧的兒童，暫時入住寄養家庭，使他們得享家庭生活及適當照顧，待其家庭情況改善後，返家團聚，或直至有其他較長期的照顧安排。

讓兒童及其家庭得以支援，以家庭影響家庭，延續愛的連繫。

理想寄養家長的條件

- 喜愛兒童，有照顧兒童的經驗及能力
- 能為兒童安排妥善的照顧計劃
- 有管教及培育兒童的合適態度和技巧
- 具小學或以上教育程度
- 身體健康及情緒穩定
- 家庭生活愉快安定
- 經濟情況穩定，例如有足夠收入、儲蓄或可動用資產
- 家居環境安全整潔，包括窗戶設有窗花或安裝穩固的窗戶限距裝置，廚房符合安全要求、露台(如有)設置安全裝置等
- 有足夠居住空間，包括可為寄養兒童提供獨立睡床及活動空間
- 寄養家長及家庭成員同意參與寄養服務
- 願意接受社工的調查及督導

香港家庭福利會 - 良景服務中心
新界屯門良景邨良智樓地下23-25號

電話：2497 9079

如希望了解更多有關成為寄養家庭的資訊，請掃描以下二維碼瀏覽。



家福會網頁



成為寄養家長詳情



寄養服務
Facebook專頁



寄養服務
Instagram專頁

2026年4月/APRIL

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 聚「鏢」人生 (II)	2	3	4
5	6	7	8 聚「鏢」人生 (II)	9	10 「情緒腦朋友」離異家庭兒童小組 2026年度第一期「義學同行」功課輔導 B1班	11 親子酒精墨水畫創作坊
12	13	14 非暴力溝通分享小組 2026年度第一期「義學同行」功課輔導 A1班	15 聚「鏢」人生 (II)	16 花花祝福您!	17 「情緒腦朋友」離異家庭兒童小組 2026年度第一期「義學同行」功課輔導 B1班 免費離異法律諮詢服務 (4月)	18
19	20	21 非暴力溝通分享小組 2026年度第一期「義學同行」功課輔導 A1班	22 木焯筆 x 我的俄羅斯娃娃 「和平學坊」互助聚會 聚「鏢」人生 (II)	23 身心健康行山樂 - 大尾督水霸 花花祝福您!	24 「情緒腦朋友」離異家庭兒童小組 2026年度第一期「義學同行」功課輔導 B1班 家事法律諮詢講座 男士桌遊月聚會	25
26	27	28 非暴力溝通分享小組 肌理畫體驗 2026年度第一期「義學同行」功課輔導 A1班	29 木焯筆 x 我的俄羅斯娃娃 聚「鏢」人生 (II)	30 花花祝福您!		



郵票

香港家庭福利會 油塘綜合家庭服務中心
Hong Kong Family Welfare Society
Yau Tong Integrated Family Service Centre

地址：

中心開放時間 OPENING HOURS

	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT
上午9:00 至 下午1:00 9:00 AM - 1:00 PM	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午1:00 至 下午2:00 1:00 PM - 2:00 PM	午膳時間 Lunch Break					
下午2:00 至 下午5:30 2:00 PM - 5:30 PM	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午5:30 至 下午8:00 5:30 PM - 8:00 PM	✗	✗	✓	✗	✓	✗

備註：

- ✓中心開放 Opening ✗中心休息 Closing
- 星期日及公眾假期休息 (Closed on Sundays and Public Holidays)
- 借還圖書時間與中心開放時間相同
(The time for borrowing / returning books is the same as the Centre Opening Hours)



前往中心的交通

Transportation to Yau Tong IFSC

- 港鐵油塘站B1出口 Exit B1, Yau Tong Station
- 巴士 Bus
14, 14B, 14X, 33, 62X, 259D, 603, 613
於「油麗邨」或「聖安當女書院」下車
Take off at Yau Lai Estate or St. Antonius Girls College
- 專線小巴 Green Minibus
23C: 麗港城 - 茶果嶺 - 油塘 - 油麗邨
於油麗邨聖安當小學下車
Laguna City - Cha Kwo Ling - Yau Tong Centre - Yau Lai Estate
Take off at St. Antonius Primary School
- 公共小巴 Red Minibus
觀塘 - 油麗邨 / 鯉魚門 - 油塘
Kwun Tong - Yau Lai Estate / Lei Yue Mun - Yau Tong

地址 九龍油塘油麗邨信麗樓1樓

Floor 1, Shun Lai House, Yau Lai Estate, Yau Tong, Kowloon

電話 2775 2332