



香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

Hong Kong Family Welfare Society North Point Integrated Family Service Centre

地址 香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

Address 4/F., North Point Welfare Facilities Block, 123 Java Road, North Point, Hong Kong

電話 2832 9700 傳真 2893 4133 電郵 hkeast@hkfws.org.hk

地址：

如未能投寄，請退回本中心

中心開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午9:00-下午1:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午2:00-5:30	😊	😊	😊	😊	😊	休息
下午5:30-晚上8:00	😊	休息	😊	休息	😊	休息

😊：開放時段 ★ 星期日及公眾假期休息



Facebook連結



北角綜合
家庭服務中心

Facebook連結



以家為本
心理健康服務

本會為註冊之有限公司
2025年12月出版
印刷數量 2,500



北角綜合家庭服務中心

North Point Integrated Family Service Centre

家福通訊

2026年1至3月季刊



2026年1至3月活動

長者活動

2025年12月16日（星期二）

開始接受電話報名

翌日起可親臨中心報名

其他系列活動

2025年12月18日（星期四）

開始接受網上報名

翌日起可親臨中心報名



香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

電話 2832 9700 電郵 hkeast@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

目錄 CONTENT

目錄及拒收直接促銷通知書	P.2
中心介紹	P.3
會員須知及活動報名方法及程序	P.4-5
活動報名流程	P.6-7
惡劣天氣警告下之中心活動安排	P.8
服務質素標準 / 服務使用者的權利 / 講心嘅句	P.9
「童」步家·愛	P.10-11
家福市集2026	P.12
市集日	P.13
全港賣旗日 3·21 GO!「傳」家福	P.14
2026年1月至3月中心活動總表	P.15-17
個人及家庭活動報名表	P.18-19
長者活動報名表	P.20
家福關懷專線	P.21
「儲蓄家庭幸福計劃」	P.22
家長及夫妻系列	P.23-24
親子及兒童系列	P.25-26
長者及護老者系列	P.27-28
義工系列	P.29
照顧者加油站簡介	P.30
照顧者月聚系列	P.31
男士系列	P.32-34
家事晴·調解教育及服務計劃	P.35

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，請填寫以下資料，交回本會（地址：香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓），費用全免。如有查詢，請致電2832 9700與本會聯絡。

☐ 本人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）：_____

聯絡電話：_____ 簽署：_____ 日期：_____

中心介紹

2025-2026年度主題：
“愛繫家園，逆境同行”

香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

機構簡介

香港家庭福利會（簡稱：「家福會」）於1949年1月正式成立，為香港其中一間主要的非牟利社會服務機構，本着「以家為本」的服務理念，致力提供高質素的專業服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培養一個互相關顧的社會。

中心成立背景及目標

以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，並採納綜合服務的形式，為個人及家庭提供全面的「一站式」家庭服務。

服務地區及對象

主要屋苑包括：健康村、百福花園、寶馬臺、賽西湖大廈、寶馬山花園、健威花園、富雅花園、皇都大廈、港運城、丹拿花園、新都城大廈、僑冠大廈、和富中心、馬寶花園

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

「三層式」架構

- （一）**家庭輔導閣**：深入輔導服務、治療小組、社區危機處理小組
- （二）**家庭支援閣**：短期輔導服務、互助及教育小組
「以家為本」心理健康服務、家務指導服務、家福關懷專線 2342 3110、家事調解服務
- （三）**家庭資源閣**：康樂活動、義工服務、家庭圖書館、資源閣電腦借用服務、興趣小組、自在人生自學計劃

申請及退出輔導服務

申請輔導服務：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。

會員須知

申請資格

申請人須為香港居民，如填妥其他同住之家庭成員資料，家庭成員亦可成為中心會員。如申請人未滿18歲，則須由家長或監護人代為申請。申請費用全免。

會員須知

- 1) 個人資料收集聲明：報名表內提供的資料，本中心將保密處理，並只會用作處理活動和服務事宜。
- 2) 活動報名前，**請先詳細閱讀「活動報名須知」**及通訊內容，並核對張貼於本中心佈告板之最新活動資料（可能會與通訊有別）。
- 3) 會籍不得轉借他人使用。

活動報名須知



- 報名日於上午9時開始接受報名。
- 會員或非會員均可報名參加。
- 每份報名表最多只可以報6個活動名額。
- 所有活動名額先到先得（除特別註明），額滿即止。
- 出席者必須為已報名人士。一經報名後，如未能出席有關小組或活動，不可由服務使用者自行安排他人代替參加。

長者活動報名日：

- 報名首日只接受以電話形式留位。
- 每通電話**最多只可以報6個活動名額**，報超過6個活動名額，其餘報名將不會處理，報名人士需再次致電本中心報名。
- 參加者成功以電話留位後，須於翌日起一星期內到中心繳費作實，否則名額將不再保留而不另行通知。

報名人士亦可於報名日翌日起，親臨本中心報名。

親子及個人活動報名日：

- 可掃描 QR code 於網上報名。或於報名日翌日起親臨本中心報名。
- 中心職員將以電話 / 電郵聯絡成功報名人士，參加者須於一星期內到中心繳費及遞交所需文件（如有）作實，否則名額將不再保留而不另行通知。



於報名日上午9時開始接受報名。

活動須知

- 1) 10歲或以下參加者必須由家長或監護人或指定成年人接送，年齡以出世紙 / 身份證在活動當日計算為準。
- 2) 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。
- 3) 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況，並必須為參加者身體出現不適但仍決定出席相關活動而承擔責任。
- 4) 在下列情況下，本中心職員有權要求參加者退出活動：
 - 參加者不符合活動所要求的資格。
 - 參加者對活動的進行或其他參加者有滋擾性行為。
 - 參加者侵犯其他參加者的私隱。
- 5) 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。

退款程序

- 1) 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。
- 2) 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、筆記及其他物資（如有），同時亦不會安排改班或轉名。
- 3) 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中心辦理退款手續。逾期恕不獲處理。



另外，本中心的Facebook會定期上載不同的資訊，歡迎各會員瀏覽。
(Facebook QR code列印於季刊最後一頁。)

(2025年12月9日起實施)



確認成功報名

職員確認成功報名後翌日起
七個工作天內到中心簽妥報名表及繳費作實，否則名額
將不再保留而不另行通知

於中心報名時，請向職員提供



或



身分證首4位號碼
或電話號碼以核實
會員身份

姓名及電話號碼



簽妥報名表及繳交費用



將已填妥之活動報名表及所需費用(如有)交回職員處理，
即成功報名

*詳情請參閱刊於中心季刊之「活動報名須知」



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 一號 戒備信號	L3 三號 強風信號	▲8 八號烈風或 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：

- 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紅色或以上暴雨警告，中心會在安全情況下才讓參加者離開。
- 如天文台於中心辦公時間內取消8號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告，中心將於有關警告取消後2小時重新開放。
- 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 除上述安排外，家長可按天氣狀況，自行決定是否讓子女出席有關活動。
- 如中心取消活動，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。
- 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：2832 9700。
- 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。



服務質素標準 (Service Quality Standards)

本中心在管理及提供服務方面依從社會福利署《服務監察制度》下的16項「服務質素標準」來制定服務的政策和程序。歡迎你就以下的服務質素標準、政策及程序，向我們提出你的意見。如欲對中心的服務質素標準有更多的了解，可到中心接待處索取相關的資料查閱。

SQS 1 服務資料	SQS 9 安全的環境
SQS 2 檢討和修訂政策和程序	SQS 10 申請和退出服務
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 財務管理	SQS 15 申訴
SQS 8 法律責任	SQS 16 免受侵犯

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

本會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，亦會作出跟進。

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，有任何感想、讚賞、投訴、建議或意見，你可以致電2832 9700與職員聯絡；亦可將有關查詢或意見連同閣下聯絡資料以傳真、電郵、郵寄方式傳送（有關資料請參閱封面），或親臨本中心表達，我們會盡快與閣下聯絡。

講心嗰句

歡迎各位對本中心服務提供意見，方法如下：

- 郵寄 / 傳真 / 電郵 / 親身交回本中心
- 使用中心意見箱
- 向中心職員反映

服務意見：

如希望我們與你聯絡，跟進有關之意見，請填寫下列資料，所有資料絕對保密。

姓名：

聯絡電話：

地址：

日期：



條例將於
2026年1月20日
生效

《強制舉報虐兒條例》 您我都要知！

《強制舉報虐兒條例》條例知多少??

《強制舉報虐兒條例》是指明特定界別的專業人士，在工作過程中一旦有合理理由懷疑兒童（18歲以下）遭受或面臨遭受「嚴重傷害」的實際風險時，必須盡快舉報，否則可能面臨法律責任。該條例旨在及早識別和介入嚴重的虐兒個案，保護兒童免受身心損害，並爭取及早介入和支援，以保障兒童的身心健康發展。

《強制舉報虐兒條例》條例重點



保護對象

18歲以下人士



強制舉報者

條例指明25類跨越三個界別的專業人士（包括社會福利界、教育界及醫療衛生界），他們在工作過程中一旦發現情況，便負有法定舉報責任。



舉報觸發條件

專業人員須在有「合理理由」懷疑兒童「正遭受嚴重傷害」或「正面臨遭受嚴重傷害的實際風險」時必須舉報。



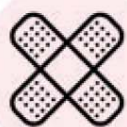
法定責任
與後果

強制舉報者必須履行法定責任盡快舉報，違反規定可能面臨最高監禁三個月及罰款五萬元的處罰。



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

《強制舉報虐兒條例》條例重點



「嚴重傷害」
涵蓋範圍

條例涵蓋了身體虐待、心理虐待、性侵犯及疏忽照顧等四個方面的傷害。

身體虐待

對兒童使用暴力或以其他方式令兒童身體受傷或痛苦。例如拳打腳踢、以物件擊打、灼傷或搖晃嬰兒。

精神虐待

重複做出損害兒童身心健康的行為。例如羞辱兒童、恐嚇兒童、忽視兒童情緒、認知、社交及身體需要。

性侵犯

強逼或誘使兒童參與性活動；強姦、促使兒童為他人手淫/展示其性器官/觀看其他人的性活動、製作色情物品。

疏忽照顧

嚴重或重複地忽視兒童的基本需要，以致危害或損害兒童的健康或發展。例如：沒有給予兒童必需的飲食/衣服/住所。



舉報途徑

在緊急情況下應撥打警方緊急熱線999，非緊急情況則可透過電話聯絡、或親身前往警署、或社會福利署保護家庭及兒童服務課、或使用指定舉報平台作出舉報。

家福市集 2026

物資徵收

所收物資：

日期：
2026年1月26日至
2026年2月16日之
辦公時段

玩具

(毛公仔除外)

全新或二手圖書

(小說、消閒書籍、兒童圖書、漫畫等)

教具

文具

積木

家品

備註：

- 物資將擺放於家福市集內，所有於市集收益會撥歸「家福會全港賣旗日2026」善款處理。
- 如對以上活動有任何疑問，可致電本中心查詢。
- 本中心保留處理捐贈物資的最後決定權。

家福市集

不同時段將設有親子小活動自由參與！
免費入場！不用報名！萬勿錯過！
地點：本中心活動室

日期	時間
3月6日（星期五）	上午9:30 - 下午7:30 (下午1:00 - 2:00午膳時間)
3月7日（星期六）	上午9:30 - 下午12:30
3月9日（星期一）	上午9:30 - 下午7:30 (下午1:00 - 2:00午膳時間)
3月10日（星期二）	上午9:30 - 下午5:00 (下午1:00 - 2:00午膳時間)

備註：

所有於市集收益會撥歸「家福會全港賣旗日2026」善款處理。

「一人一利是」活動

收集期：16/2/2026 - 16/3/2026

內容：一封利是代表一個祝福，捐出你的一個小祝福，幫助更多有需要的人！施比受更為有福！

- 凡捐贈利是者將獲小禮物一份，數量有限，先捐先得！
- 利是箱設於本中心接待處

所有收益會撥歸「家福會全港賣旗日2026」善款處理。



2026年1月中心活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 元旦	2	3
4	5 - 換個跑道再起飛 - 一手造「盛」	6 - 慈心家長訓練小組 (B組)	7	8 - 設計「耆」兵：賀歲圖設計班	9	10 - 「茶」療·放鬆工作坊 - 照顧者月聚系列 - 智障人士 (2026年1-3月)
11	12 - 換個跑道再起飛 - 一手造「盛」	13 - 慈心家長訓練小組 (B組)	14	15 - 設計「耆」兵：賀歲圖設計班	16 - 免費約見律師服務	17 - 月「男」聚會 - 男士互助小組 (1-3月)
18	19 - 照顧者月聚系列 - 認知障礙 (2026年1-3月) - 換個跑道再起飛 - 一手造「盛」	20 - 慈心家長訓練小組 (B組)	21	22 - 設計「耆」兵：賀歲圖設計班	23 - 從「心」出發家長小組	24
25	26 - 換個跑道再起飛 - 一手造「盛」	27 - 慈心家長訓練小組 (B組)	28	29 - 設計「耆」兵：賀歲圖設計班 - 剪髮樂社群	30 - 從「心」出發家長小組 - 新春送暖之齊齊寫揮春	31

2026年2月中心活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2 - 換個跑道再起飛 - 月「男」聚會 - 男士互助小組 (1-3月)	3 - 慈心家長訓練小組 (8組)	4	5	6 - 從「心」出發家長小組	7 - 「扭」轉新禧：跨代創意揮春樂 - 新春「FUN」食堂
8	9 - 換個跑道再起飛 - 月「男」聚會 - 男士互助小組 (1-3月)	10 - 慈心家長訓練小組 (8組)	11 - 免費約見律師服務	12	13 - 從「心」出發家長小組 - 心急人上 - 玻璃罩永生花擺設班	14 - 照顧者月聚系列 - 智障人士 (2026年1-3月)
15	16	17 農曆年初一	18 農曆年初二	19 農曆年初三	20	21
22	23 - 照顧者月聚系列 - 認知障礙 (2026年1-3月) - 新年剪紙	24	25	26	27 - 感恩的藝術	28

2026年3月中心活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4 - 有“營”廚房	5	6 - 感恩的藝術 - 男人何「價」 - 男士自我了解小組	7 - 親子沙畫蠟燭藝術工作坊
8	9	10	11	12 - 「阿公阿婆」手機達人訓練班 (進階)	13 - 感恩的藝術 - 男人何「價」 - 男士自我了解小組 - 免費約見律師服務	14 - 照顧者月聚系列 - 智障人士 (2026年1-3月) - 「爸爸相起你」親子攝影工作坊
15	16	17	18	19 - 「阿公阿婆」手機達人訓練班 (進階)	20 - 感恩的藝術 - 男人何「價」 - 男士自我了解小組 - 家事法律諮詢講座	21
22	23 - 照顧者月聚系列 - 認知障礙 (2026年1-3月) - 花展活動	24	25	26 - 「阿公阿婆」手機達人訓練班 (進階)	27 - 男人何「價」 - 男士自我了解小組	28
29	30 - 「佬」筋鬆一鬆	31	1	2 - 「阿公阿婆」手機達人訓練班 (進階)	3	4



參加者需持有有效會籍，才能以會員價報名。
每人最多可報6個名額

待付款號碼：

Google 號碼：



參加者姓名： 年齡： (會員編號：)

聯絡電話： 出生日期： 性別：

過去兩年內，你曾經使用本中心或其他社福機構的服務：☐ 小組 ☐ 活動 ☐ 個案 / ☐ 沒有
如何知悉本中心：☐ 街展宣傳 ☐ 朋友介紹 ☐ Facebook/Instagram ☐ 其他：
中心將本人的活動相片作為日後宣傳本會活動或刊登於機構刊物之用：☐ 同意 / ☐ 不同意

報名家庭成員 (*如有，必須填寫每一位中文全名)					
姓名：	姓名：	姓名：	姓名：	姓名：	姓名：
性別：	性別：	性別：	性別：	性別：	性別：
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：
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	

系列	編號	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	金額	收據編號
家長及妻系列	260101	慈心家長訓練小組 (B組)	費用全免				
	260102	「茶」療•放鬆工作坊	費用全免				
	260103	從「心」出發家長小組	\$40 (位)	\$80 (位)			HKE-202
	260104	有營廚房	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
親子及兒童系列	260105	「扭」轉新禧：跨代創意揮春樂	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
	260106	新春「FUN」食堂	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
	260107	感恩的藝術	\$40 (位)	\$80 (位)			HKE-202
	260108	親子沙畫蠟燭藝術工作坊	\$60家長(每對親子) \$120家長(每對親子)				HKE-202
義工系列	260114	新春送暖之齊齊寫揮春	費用全免				
			費用全免				
照顧者月聚系列	260115	智障人士 (2026年1-3月)	費用全免				
	260116	智障人士 (2026年1-3月)	費用全免				
	260117	智障人士 (2026年1-3月)	費用全免				
	260118	認知障礙 (2026年1-3月) - 賀年小擺設製作	費用全免				
	260119	認知障礙 (2026年1-3月) - 新年剪紙	費用全免				
	260120	認知障礙 (2026年1-3月) - 花展活動	費用全免				

*所有費用減免需於報名時出示相關證明文件

家長同意書 (未滿18歲參加戶外活動之人士，必須家長簽署)

本人 (參加者姓名) 知悉並同意 (參加者姓名) 參加上述報名的活動。

家長簽署： 日期：

注意事項：
1. 本人已清楚明白及同意中心列明的所有須知事項。(請參考P.4-P.8)
2. 本人明白參加者如在活動期間，因健康狀況引致的身體不適，均與香港家庭福利會無關。
3. 本人明白如有需要，本中心會以 WhatsApp通知活動安排及詳情。

接送安排
兒童 (姓名) 完成活動後會由 *家長 / 監護人 / 指定人士： (姓名) 接送。

參加者簽署： 日期：
(參加者簽署即表示明白及同意注意事項1-3。)

參加者需持有效會籍，才能以會員價報名

每一個籌號最多可報6個名額

長者活動報名表

待付款號碼：

Google號碼：

參加者姓名：_____ 年齡：_____（會員編號：_____）

性別：_____ 聯絡電話：_____ 出生日期：_____

過去兩年內，你曾經使用本中心或其他社福機構的服務：☐ 小組 ☐ 活動 ☐ 個案 / ☐ 沒有
如何知悉本中心：☐ 街展宣傳 ☐ 朋友介紹 ☐ 社工介紹 ☐ Facebook/Instagram ☐ 其他：_____
中心將本人的活動相片作為日後宣傳本會活動或刊登於機構刊物之用：☐ 同意 / ☐ 不同意

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： 性別： 年齡： 與申請人關係：	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：
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

編號	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	金額	收據編號
260105	「扭」轉新禧：跨代創意揮春樂	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
260109	換個跑道再起飛	\$40 (位)	\$80 (位)			HKE-202
260110	設計「耆」兵：賀歲圖設計班	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
260111	剪髮樂社群	全免（只限會員）				HKE-202
260113	「阿公阿婆」手機達人訓練班（進階）	\$40 (位)	\$80 (位)			HKE-202

注意事項：

- 本人已清楚明白及同意中心列明的所有須知事項（請參考P.4-P.8）。
- 本人明白參加者如在活動期間，因健康狀況引致的身體不適，均與香港家庭福利會無關。
- 本人明白如有需要，本中心會以 WhatsApp通知活動安排及詳情。

參加者簽署：_____ 日期：_____

（參加者簽署即表示明白及同意注意事項1-3。）

家福關懷專線 2342 3110



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

「儲蓄家庭幸福計劃」

為了鼓勵家庭多與家人相聚，共度快樂時光，本中心於2025年7月至2026年3月期間舉辦「儲蓄家庭幸福計劃」。在此期間，本中心會員若與直系家人一同參加指定家庭活動（詳見活動介紹旁的圖示），可獲得相框乙個。

儲齊3個相框後，請在每個相框內放入家庭照片，並於2026年3月31日前將集齊相框的照片傳送至本中心WhatsApp號碼：52160739，待專人核實後，將通知合資格的家庭到中心領取\$50超市現金券乙張（每個會籍僅可獲發一次），名額有限，先到先得。如於2026年4月30日前仍未收到專人通知，即表示未獲資格。

本中心將保留最終決定權。



家長及夫妻系列

慈心家長訓練小組（B組）（活動編號：260101）

小組內容包括介紹慈心溝通的基本概念、表達情緒、用正面行動和言詞提出對孩子的要求、了解自我需要等。

*此小組設有參與研究及非參與研究的家長名額，兩類家長將一同出席此小組。

日期：6/1、13/1、20/1、27/1、3/2、10/2/2026
（逢星期二）共六節

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心活動室

費用：免費

對象：小學生之家長（非參與研究的家長，不設現金獎勵及不需填寫研究問卷。）

名額：6位

負責社工：梁姑娘（698）

備註：小組由中心與香港都會大學護理及健康學院合作舉辦。



「茶」療·放鬆工作坊（活動編號：260102）

在育兒的過程中，不少家長都感到很大的壓力。透過藝術形式，如繪畫，可以讓人有效放鬆。

此工作坊讓參加者可以初嘗茶畫的樂趣及在過程中找到放鬆減壓的空間。

日期：10/1/2026（星期六）

時間：上午10:00 - 11:30

媒介：本中心綜藝室

費用：免費

對象：育有0-6歲孩子的母親

名額：10位

負責社工：梁姑娘（698）

備註：1. 小組會提供所需要的用具，唯參加者不可取走（自己作品除外）。
2. 過程中顏料有機會染污衣服，參加者可自備圍裙。
3. 此活動與東區醫院合辦。





親子及兒童系列



從「心」出發家長小組 (活動編號：260103)

在忙碌的育兒日常中，我們有時會忘記照顧自己，也容易因孩子的行為而感到困擾。此小組旨在為家長提供一個安全、互相支援的空間，讓我們一起從「心」理解孩子行為背後的需要，學習在親職之外探索屬於自己的空間，並與孩子共同建構更緊密的家庭關係。

日期：23/1、30/1、6/2、13/2/2026 (逢星期五)
共四節

時間：晚上7:00 - 8:30

媒介：本中心會議室

費用：會員：\$40 / 非會員：\$80

對象：育有初小（小一至小三）學生的家長

名額：8位

負責社工：實習社工何姑娘

備註：如需為3-12歲兒童安排托管服務，請於報名時留下兒童的資料及須注意事項，職員會盡量安排。



有“營”廚房 (活動編號：260104)

- 你是否想為孩子製作富營養又健康的茶點？
- 這個工作坊與你一起製作美食，彼此支持，交流育兒的心得。

日期：4/3/2026 (星期三)

時間：上午9:30 - 11:00

媒介：本中心家聚室

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

(低收入家庭，如綜援 / 書簿津貼 / 在職家庭津貼等\$10)

對象：育有中三或以下子女的媽媽

名額：12位

負責社工：黃姑娘 (697)

備註：曾參加「2025媽咪的天空」參加者可優先報名



「扭」轉新禧：跨代創意揮春樂 (活動編號：260105)

新春手作樂融融！長者和小朋友將利用繽紛扭扭棒設計立體吉祥圖案，讓長者的智慧與孩子的創意碰撞。小手拉大手，一起捲出獨一無二的福氣揮春，共度溫暖歡樂的時光。

日期：7/2/2026 (星期六)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心綜藝室

費用：會員：\$20 (位) / 非會員：\$40 (位)

對象：6至12歲的小朋友

名額：4名小朋友 (另會招募4名長者)

負責社工：實習社工許姑娘



圖片只作參考

新春「FUN」食堂 (活動編號：260106)

農曆新年是傳統節日中最為重要的一個節日，與家人團聚，歡慶新春，讓小朋友一起製作賀年小食，學完後帶着傳統食品回家，與至親良朋分享、團聚過好年！

日期：7/2/2026 (星期六)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：本中心家聚室

費用：會員：\$20 (位) / 非會員：\$40 (位)

對象：4歲至8歲之兒童

名額：8位

負責職員：鄭姑娘 (629)

備註：1. 此活動由科文實業有限公司(4M)贊助。
2. 請自備圍裙及食物盒。



感恩的藝術 (活動編號：260107)

小組讓小朋友經歷「感恩」，再用藝術表達出來，學習互相欣賞。當人有感恩之心，面對日常生活的各種事情，都會較樂觀和更有力量應對。小朋友學習欣賞自己與別人的長處，感謝自己和別人的幫助，都會更容易獲得滿足。

日期：27/2 - 20/3/2026 (逢星期五) 共四節
 時間：下午5:00 - 6:00
 地點：本中心活動室
 費用：會員：\$40 (位) / 非會員：\$80 (位)
 對象：就讀幼稚園之兒童
 名額：8位
 負責社工：文姑娘 (630)
 備註：此活動由科文實業有限公司 (4M) 贊助。



親子沙畫蠟燭藝術工作坊 (活動編號：260108)

在製作沙畫蠟燭過程中，放鬆身心，親子間分享作品與想法，增進交流與理解，同時了解精神健康知識，及早發現心理困擾的徵兆，提升應對能力，一起守護孩子身心健康。

日期：7/3/2026 (星期六)
 時間：上午10:00 - 中午12:00
 地點：本中心綜藝室
 費用：會員：\$60 / 非會員：\$120 (每對親子)
 對象：小三至初中學生及其家長
 名額：12位
 負責社工：實習社工鄭先生
 備註：兒童必須與家長一同參與



圖片只作參考



長者及護老者系列

換個跑道再起飛 (活動編號：260109)

你曾試過在家中不知道怎樣打發時間嗎？小組將透過互動體驗與趣味分享，一同應對角色轉型與生活挑戰，探索新方向，以提升生活滿足感與連繫。

日期：5/1 - 9/2/2026 (逢星期一) 共六節
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：本中心活動室
 費用：會員：\$40 (位) / 非會員：\$80 (位)
 對象：55歲或以上人士
 名額：8位
 負責社工：實習社工賴姑娘



設計「耆」兵：賀歲圖設計班 (活動編號：260110)

一份親手設計的祝福，勝過千篇一律的問候。新春將至，讓我們教您用手機自創獨一無二的賀年圖，將牽掛同笑臉放入圖中，WhatsApp問候子女、孫仔孫女、親戚朋友更窩心，將您的祝福透過圖片傳給他們。

日期：8/1、15/1、22/1、29/1/2026 (逢星期四) 共四節
 時間：上午9:30 - 11:00
 地點：本中心綜藝室
 費用：會員：\$20 (位) / 非會員：\$40 (位)
 對象：65歲或以上長者
 名額：8名
 負責社工：實習社工許姑娘
 備註：參加者必須自備智能手機



剪髮樂社群 (活動編號：260111)

本活動由受訓義工為長者提供剪髮服務，建立新形象。

日期：29/1/2026 (星期四)
 時間：上午10:00 - 中午12:00
 地點：本中心活動室
 費用：全免 (只限會員)
 對象：60歲或以上人士
 名額：50位
 負責社工：楊姑娘 (655)





義工系列

「扭」轉新禧：跨代創意揮春樂 (活動編號：260105)

新春手作樂融融！長者和小朋友將利用繽紛扭扭棒設計立體吉祥圖案，讓長者的智慧與孩子的創意碰撞。小手拉大手，一起捲出獨一無二的福氣揮春，共度溫暖歡樂的時光。

日期：7/2/2026 (星期六)
時間：上午9:30 - 11:00
地點：本中心綜藝室
費用：會員：\$20 (位) / 非會員：\$40 (位)
對象：65歲或以上的長者、6至12歲的小朋友
名額：4名長者 (另會招募4名小朋友)
負責社工：實習社工許姑娘



圖片只作參考

新春送暖之齊齊寫揮春 (活動編號：260114)

每年新春義工都會為街坊送上揮春，為街坊添喜慶。歡迎一起向已習書法多年的義工學習，送禮自用！

日期：30/1/2026 (星期五)
時間：上午10:15 - 中午12:15
地點：本中心綜藝室
費用：全免
對象：18歲或以上人士
名額：12名
負責社工：李姑娘 (615) / 衛姑娘 (664)



「阿公阿婆」手機達人訓練班 (進階)

(活動編號：260113)

現今世代所有事物都已經電子化，連外出用膳都要「掃QR-Code」點餐，預約醫生檢查也需用手機，有時候不想因小事麻煩子女！所以本小組會教導長者較為進階的技能，學習不同手機程式的應用，幫助長者可以靠自己應付到電子化的生活！



課程內容：一些生活常用的應用程式，例如Whatsapp、Google地圖、電子醫療應用程式等。

日期：12/3、19/3、26/3、2/4/2026 (逢星期四)
共四節
時間：上午10:30 - 11:45
地點：本中心綜藝室
費用：會員：\$40 (位) / 非會員：\$80 (位)
對象：55歲或以上人士 (懂得智能手機的基礎使用)
名額：10位
負責職員：黃先生 (685)
備註：1. 參加者需自備智能手機。
2. 本活動正申請Telefield Charitable Fund Ltd 贊助。





社會福利署
東區及灣仔區福利辦事處
「照顧者加油站」簡介

「照顧者加油站」的成立是為了積極關注護老者及殘疾人士照顧者多方面的需要。區內綜合家庭服務中心聯同長者中心及殘疾人士社區支援服務單位，每月定時定點舉辦不同主題及類型的活動，例如工作坊、茶座、分享會及遊戲體驗等，協助照顧者紓緩壓力及建立支援網絡。歡迎照顧者聯絡有關中心查詢詳情。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
每月第一週				銅鑼灣 10:00-12:00 鯽魚涌 10:00-11:00	灣仔 10:00-11:30	
每月第二週		柴灣 10:00-11:30				北角 10:00-11:00
每月第三週	北角 14:30-16:00	灣仔 10:00-12:00	鯽魚涌 10:00-11:30	銅鑼灣 10:00-12:00 柴灣 10:30-12:00 筲箕灣 14:30-16:00	筲箕灣 14:30-16:30	
每月第四週			柴灣 14:30-16:00			

	服務地點	
	護老者	殘疾人士照顧者
柴灣	東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道338號柴灣市政大廈3樓 2505 8733	西柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道233號新翠花園政府合署4樓 2569 3855 東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道338號柴灣市政大廈3樓 2505 8733
筲箕灣	筲箕灣綜合家庭服務中心 愛秩序灣道15號愛秩序灣綜合服務大樓2樓 2896 0302	樂心匯（港島東） 筲箕灣道361號利嘉中心11樓 2967 0902
鯽魚涌	鯽魚涌綜合家庭服務中心 百福道21號香港青年協會大廈2樓 2562 4783	鯽魚涌綜合家庭服務中心 百福道21號香港青年協會大廈2樓 2562 4783
北角	北角綜合家庭服務中心 渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓 2832 9700	北角綜合家庭服務中心 渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓 2832 9700
銅鑼灣	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道7號銅鑼灣社區中心2樓 2895 5159	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道7號銅鑼灣社區中心2樓 2895 5159
灣仔	灣仔綜合家庭服務中心 石水渠街85號12樓 2835 4342	雅聚天地 - 地區支援中心（灣仔） 皇后大道東258號灣仔街市地下低層 2564 3338



照顧者月聚系列



照顧者月聚系列 — 智障人士（2026年1月 - 3月）

照顧者苦況有誰知？本小組協助同路人建立支援網絡，並透過不同活動，紓緩照顧壓力。

- 日期：(1) 10/1/2026（星期六）- 擴香石DIY 活動編號：260115
(2) 14/2/2026（星期六）- 放鬆一刻 活動編號：260116
(3) 14/3/2026（星期六）- 手作天然手工皂 活動編號：260117
- 時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心
費用：費用全免
對象：需要照顧智障親人的照顧者
名額：10位
負責社工：李姑娘（649）
備註：活動前需要先經社工評估參加資格。



照顧者月聚系列 — 認知障礙（2026年1月 - 3月）

照顧者苦況有誰知？本小組協助同路人建立支援網絡，並透過不同活動，紓緩照顧壓力。

- 日期：(1) 19/1/2026（星期一）- 賀年小擺設製作 活動編號：260118
(2) 23/2/2026（星期一）- 新年剪紙 活動編號：260119
(3) 23/3/2026（星期一）- 花展活動（暫定） 活動編號：260120
- 時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
費用：費用全免
對象：需要照顧患認知障礙症親人的照顧者
名額：按個別活動而定
負責社工：楊姑娘（655）
備註：活動前需要先經社工評估參加資格。





男士系列

賽馬會
男士家友站



一手造「盛」 (活動編號：260121)

生活太滿，我們需要空間。我們手造的不只是器物，更是為您盛載日常的「一格」角落。讓每個您親手造的作品都成為一個安心的陪伴，靜靜支持和盛載您的生活。

- 第一節：苔球植物
- 第二節：天然麻繩杯墊
- 第三節：變色文字玻璃杯
- 第四節：皮革小錢包

一格手造，盛載您的安心角落。

- 日期：5/1、12/1、19/1、26/1/2026 (星期一) 共四節
- 時間：晚上7:00 - 8:30
- 地點：本中心活動室
- 費用：\$60
- 對象：18歲或以上男士
- 名額：12位
- 負責社工：潘先生 (681)
- 備註：每節內容會因每節小組進度而有機會調動



心急人上 - 玻璃罩永生花擺設班 (活動編號：260122)

情人節告急？想不到今年情人節送甚麼給重要的人？這個活動會教參加者使用永生花設計一個玻璃罩擺設，可擺放辦公室，家居點綴，可送禮自用！

- 日期：13/2/2026 (星期五)
- 時間：晚上7:00 - 8:30
- 地點：本中心活動室
- 費用：\$90
- 對象：18歲或以上男士
- 名額：20位
- 負責社工：黃先生 (682)



男人何「價」 - 男士自我了解小組 (活動編號：260123)

作為男士，你有想過自己的價值嗎？不止是你能為家庭、公司或社會可以創造多少收益，而是生而為人，作為一個男士，你本身的價值是甚麼呢？在這個小組中，大家會一起探索和討論自身的價值觀，和你所創造的「收益」。

- 日期：6/3、13/3、20/3、27/3/2026 (星期五) 共四節
- 時間：晚上7:00 - 8:30
- 地點：本中心活動室
- 費用：全免
- 對象：18歲或以上男士
- 名額：15位
- 負責社工：黃先生 (682)



「爸爸相起你」親子攝影工作坊 (活動編號：260124)

面對現代親子關係疏遠、缺乏互動時間等問題，常常讓父親感到不知如何與孩子建立更深層的連結。透過共同創作和動手製作屬於你們的相機，能有效促進父子間的溝通與合作。此工作坊會與父子分享攝影的魅力，讓家長學會如何在創作過程中與孩子協作，並運用「體驗式學習」及正面互動模式來建立親子關係。

- 日期：14/3/2026 (星期六)
- 時間：上午10:30 - 中午12:00
- 地點：本中心活動室及戶外拍攝點
- 費用：會員：\$40 (位) / 非會員：\$60 (位)
- 對象：父親及其6 - 12歲子女
- 名額：7對父子 / 女
- 負責社工：實習社工林先生
- 備註：1. 兒童必須與家長一齊參與
2. 費用已包括材料費



「佬」筋鬆一鬆 (活動編號：260125)

久坐令筋骨好繃緊？「佬」筋鬆一鬆內容專為男士設計，由運動教練教授最適合力道的拉筋方法，配合適量運動，針對你的痛症，幫你徹底鬆一鬆！

- 日期：30/3/2026 (星期一)
- 時間：晚上7:15 - 8:30
- 地點：本中心綜藝室
- 費用：\$20
- 對象：18歲或以上男士
- 名額：12位
- 負責社工：潘先生 (681)
- 備註：請穿著舒適服裝，帶備毛巾及水樽。



月「男」聚會 - 男士互助小組 (1-3月)

加入男士互助小組，與志同道合的朋友分享經驗、交流想法，互相支持與成長。在這裡，您將找到理解、友誼和新的機會，共同面對挑戰，攜手成就更好的自己！

日期：2026年1月 - 3月



1. 北角散策導賞 (活動編號：260126)

「散策」，意指悠閒地散步。這不僅是一場導賞，更是一次充滿溫度的人文探索。北角是一個特別社區，活動將一同漫步北角大街小巷，由社工介紹區內的文藝景點，拾獲屬於北角的集體記憶，活動後會一起自費午餐。

日期：17/1/2026 (星期六)

時間：上午10:00 - 中午12:00 (導賞) 及 中午12:00 - 下午1:00 (午餐)

活動地點：北角區

集合地點：北角綜合家庭服務中心

負責社工：潘先生 (681)



2. 一心跑步 (活動編號：260127)

在喧囂匆忙的日常裡，我們的身體在奔跑，思緒卻散落在四面八方，邀請您體驗一場截然不同的奔跑。

這不是一場關於速度與里程的競賽，這是一趟「回到當下」的內在旅程。我們將學習如何將思緒輕輕收回，把注意力溫柔地安放在每次呼吸的起伏、每步腳踏實地的感受、以及身旁流動的風景與聲音。活動將教授基本拉筋和跑步方式，在北角碼頭慢跑至東岸公園，沿途欣賞維港景色。

日期：2/2/2026 (星期一)

時間：下午7:00 - 8:30

地點：北角東岸板道

集合地點：北角綜合家庭服務中心

負責社工：潘先生 (681)



3. 深宵食堂賀新春 (活動編號：260128)

活動內容：一起製作傳統賀年食品，歡度佳節

日期：9/2/2026 (星期一)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：本中心家聚室

負責社工：潘先生 (681)

費用：全免
對象：18歲或以上的男士
名額：不限
備註：本中心會定期舉辦各樣男士活動，如有興趣日後收到有關活動資訊，請致電本中心28329700，與負責社工黃先生 (內線682) 或潘先生 (內線681) 查詢，社工會登記有關資料作日後聯絡之用。

免費離異法律諮詢服務



調解教育及服務計劃

免費約見律師服務

解答與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財務等。

日期：16/1/2026 (星期五)、11/2/2026 (星期三)、13/3/2026 (星期五)

時間：晚上6:30 - 8:10 (每位服務使用者有20分鐘諮詢時間，時段由負責社工安排)

地點：本中心

費用：全免

對象：對離異相關法律有疑難之人士

名額：5人

報名方法：填妥「服務登記表格」內所需資料後，可親自遞交、傳真予本中心，恕不接受電話報名或其他方式報名，名額有限，額滿即止。

負責社工：1 月份由黃姑娘負責

2 月份由梁姑娘負責

3 月份由黃姑娘負責

備註：1. 活動舉辦前一個月方接受報名。

2. 為使更多人士享用本服務，一年內曾使用此服務者只作候補登記。

3. 於活動前一星期，職員會致電報名人士，了解其需要及評估是否接納其報名，並通知約見時間。如舉行前七天仍未獲電話通知，或報名人士未能出席約見，請盡快通知舉辦中心。

4. 已獲通知約見時間之人士，請準時到中心登記。因應當日約見情況，逾時者有機會不獲安排當天接受服務，並需重新申請及輪候。



家事法律諮詢講座

日期：20/3/2026 (星期五)

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：本中心

費用：全免

對象：任何人士

內容：幫助你了解：辦理離婚的手續、如何透過家事調解服務安排離婚事宜、釐定贍養費及子女生活費的準則、財產分配的準則、安排及判決子女撫養權及探視權的因素、如何可減輕離婚訴訟費用。

名額：15人

報名方法：填妥表格後親自遞交或寄回本中心

負責社工：梁姑娘 (698)



服務查詢：請致電2832 9700或親臨本中心向當值社工查詢