

2026年6月9日
開始接受報名

詳情請參閱P.6活動報名安排
(「以家為本」心理健康服務除外，
詳情請參閱P.24)



中心服務簡介	P.3
服務使用者的權利、服務質素標準	P.4-5
惡劣天氣警告下之中心活動安排	P.5
會員資訊	P.6
幸福存摺 — 儲蓄家庭幸福計劃	P.7
今期文章	P.8-9
香港家庭幸福指數 2026 調查結果	P.10
會員申請表、會員須知	P.11-12
寄養服務介紹	P.13
活動報名表、一般報名須知	P.14-16
兒童發展系列	P.17-18
家庭成長系列	P.19-22
個人成長系列	P.22-23
家庭支援大使計劃	P.23
家事「晴」— 調解教育及服務計劃	P.24
「以家為本」心理健康服務	P.24-25
「童」步家 • 愛 Child Protection In Action	P.26-27

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,本著「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。

中心簡介

香港家庭福利會於2004年4月,正式成立深水埗(西)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,採納綜合服務形式,為個人及家庭提供家庭服務。

服務目標

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

服務地區及對象

主要屋苑包括麗閣邨、元州邨、長沙灣邨、幸福邨、海麗邨、怡閣苑、幸俊苑、麗翠苑、寶熙苑、寶麗苑、凱德苑、碧海藍天、泓景臺、昇悅居、宇晴軒、星匯居等一帶的個人及家庭,詳情請向中心查詢。

服務內容

本中心採取積極、主動、多元化的手法,從預防到補救治療,為居民提供服務:

家庭資源

資訊天地(圖書閣、玩具閣)、興趣小組、講座、工作坊、流動諮詢站、義工服務、離異法律諮詢服務

家庭支援

家務指導服務、互助及支援小組、短期輔導服務、家事調解服務

家庭輔導

個人及家庭深入輔導、治療小組、危機介入

輔導服務

申請方法

- 親臨或致電本中心
- 由專業人士、社區人士或機構轉介(事主同意相關轉介)

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。
- 根據機構政策及社工作評估,若認為不宜再繼續提供服務,可要求服務使用者退出相關服務。

小組或活動

參加方法

- 親臨本中心、網上或郵寄報名
- 會員或非會員均可報名參加

綜合家庭服務中心乃分區工作,如想了解更多資訊,請掃描以下 QR Code

請掃描以下 QR Code,並訂閱中心 Facebook 專頁,以便接收中心最新資訊



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：九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室），費用全免。如有查詢，請致電2720 5131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：_____

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，亦會作出跟進。

查詢或表達意見

假如閣下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，歡迎於辦公時間內致電2720 5131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，我們會儘快與閣下聯絡。

意見收集

歡迎各位對本中心服務提供意見：

服務意見：_____

如希望我們與您聯絡，跟進有關意見，請填寫下列資料，所有資料絕對保密。

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

多謝您寶貴的意見！

服務質素標準

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、運作和提供服務時既定的原則、程序和指引，以確保服務質素和提升透明度。十六項服務質素標準所涉及的範疇如下：

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資料的詳細內容，如有需要閱讀有關資料，可與接待處職員查詢。

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

備註

- 1) 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。
- 2) 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。
- 3) 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 4) 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。
- 5) 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。
- 6) 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：2720 5131。
- 7) 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。

更新於 2025 年 11 月

會員申請

如有興趣成為本中心會員，可填妥此通訊內頁會員申請表或向中心接待處職員查詢及索取會員申請表

填妥後，可於辦公時間內親臨本中心遞交

費用全免

為響應環保，由 2025 年 4 月起，將不設中心會員實體咭

當報名活動時，只需向職員提供身份證首 4 位號碼核實中心會員身份

本期會籍統一由 2025 年 4 月 1 日至 2027 年 3 月 31 日，會籍屆滿後，須重新填寫會員申請表

活動報名安排

為了讓活動報名更有效率，減少報名者的等候時間，本中心報名安排如下：

請填妥報名表後，在報名日(6月9日 - 6月15日)，於辦公時間內親臨本中心遞交 /WhatsApp5648 4307/ 傳真 2725 6621/ 郵寄至本中心 / 掃描右方 QR Code 作網上報名。

中心職員會以 WhatsApp / 短訊通知入圍參加者於指定日期內繳費作實，逾期作自動棄權論。如活動超額報名，會以抽籤形式決定。

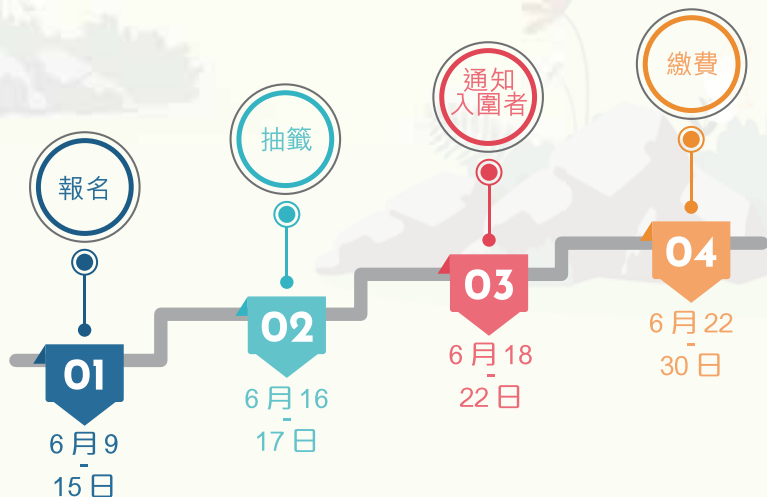
如沒有收到 WhatsApp / 短訊通知，則自動列入「後補名單」，後補人士暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡繳費作實。

若活動仍有名額，請親臨或郵寄報名表至本中心報名及繳費作實。

如活動內容更改 / 延期 / 取消，中心會以 WhatsApp / 短訊通知參加者，敬請留意。

接受  繳費

QR Code 有效期為
6月9日 - 6月15日



幸福存摺

儲蓄家庭幸福計劃



幸福融洽的家庭，需要每個成員努力維繫。為提高家庭的幸福感，中心將於 2026 年 7 月至 12 月，舉辦一系列網上小挑戰，每月為一期，從以下六個範疇：家庭團結、資源、健康、社會連繫、社會資源和生活平衡，讓大家一同學習提高家庭幸福的元素，一起儲蓄幸福。

活動安排

1. 每個月第一個星期一，會於中心的 Facebook 上載網上申請表連結，報名期為一星期。(每個家庭只可以提交一份報名表)
2. 獲選的家庭會收到個別 WhatsApp 短訊，告知該期的小挑戰內容
3. 參加者主要以 WhatsApp、Dadlet、Google form 等網上程式提交小挑戰證明(例如：用 Google form 完成問答、用 Dadlet 完成家庭互動任務)
4. 成功完成的家庭可獲 **\$50 超市禮券一張**

地點：中心 Facebook 專頁
對象：本中心服務地區的家庭
費用：免費
名額：每期 20 個家庭，如參加人數超出限額，將以抽籤決定，並於中心的 Facebook 公佈獲選名單
負責社工：洪婷婷姑娘

家裡的另一種對話： 與孩子訂立螢幕時間的約定

暑假將至，家裡的氣氛常隨著孩子使用電子螢幕的時間而起伏。在香港繁忙的家庭節奏中，家長常陷入無聲的拉鋸：說多了，孩子嫌煩或反抗；不說，自己又牽掛著他們的視力與學業。其實，家長心底最在意的，從來不是那幾吋螢幕，而是當孩子沉溺於虛擬世界時，那段漸漸拉遠的親子距離。

面對孩子的「個個同學都玩」與家長的「快點關掉」，硬性命令往往只會換來頂嘴或哭鬧。與其如此，不如試著用「共同約定」鋪一條通往理解的路。這個夏天，邀請您與孩子進行一場關於「自律與信任」的小小實驗。

第一步：共同商議，訂立具體時間表

找一個放鬆的時間，坐下來問問孩子：「你覺得一天玩多久，會讓你滿足但又不會太累？」同時也真誠分享您的顧慮。約定要具體且可執行，例如「晚餐前的放空時段二十分鐘」或「完成當日功課後的三十分鐘」……訂下一個彼此都能接受的時段，讓孩子感受到參與感。

第二步：將螢幕時間轉化為「責任後的獎勵」

約定不是懲罰，而是一種生活平衡。我們可以與孩子商量交換條件，例如「先完成功課」、「收拾好玩具」或「分擔家務後」。讓孩子明白，使用電子螢幕是完成責任後的自我獎勵，而非一場需要被責罵的冒險。

第三步：看見並肯定孩子的自控力

當孩子守信，時間一到便主動關機時，請給予直接的肯定：「我看到你很守信用，時間到了就關機，媽媽很欣賞你的自律。」具體的讚美，比嚴厲的責備更能推動孩子下一次的合作。

實踐心法：溫和而堅定

在執行過程中，家長的「一致性」很重要。避免因心情好壞而隨意更改準則，穩定的規則能給孩子預期感，減少頂嘴的機會。若時間到了孩子仍想繼續，請保持溫和而堅定的態度，簡短提醒：「時間到了，我們按約定收起，明天同樣時段再玩。」將焦點放回「承諾」，而非長篇大論的爭論和指罵。

與孩子約定的力量，不在於條文的嚴謹，而在於「我們一起討論、一起遵守」的默契。共同約定並非放縱，而是讓規則變得可理解、可預期。這個夏天，讓螢幕時間的約定，成為親子間另一種溫柔的對話。

註冊社工
黃詩敏姑娘

香港家庭幸福指數 2026 調查結果

家福會於 2026 年 5 月 5 日發佈了「香港家庭幸福指數」2026，家庭幸福指數止跌回升，錄得 6.09 分屬「一般」水平，與 2024 年相若。今年是第四年發佈調查結果，家福會希望透過定期評估香港家庭的幸福水平，為政府及各持份者在促進家庭幸福方面提供重要的參考。

為回應世衛近年關注的公共衛生議題「孤獨」，今次調查按 UCLA-3 孤獨感量表計算，發現全港每 5 人就有 1 人被界定為感到「孤獨」，較世衛數字嚴重。即使與家人同住，兩成四受訪者不願與家人傾訴，由此推算全港 52 萬人處於「家內孤島」的自我孤立狀態。由於調查未包括獨居人士，相信現況更令人憂慮。

家福會總幹事陳淑儀女士、高級經理張詠珊女士及研究員霍康廷先生於發佈會上，呼籲「減低孤獨感由家庭做起」，建議每日與家人相處至少 2 小時、傾談至少 15 分鐘，以顯著提升家庭幸福。

如你想即時知道您的家庭幸福狀況和提升家庭幸福的建議，可掃描以下的 QR Code



會員須知

1. 申請資格：
 - 1.1 申請人須年滿十八歲之香港居民。申請人只須填妥同住直系家庭成員（即配偶及子女）資料，家庭成員便可成為中心會員。
 - 1.2 願意履行會員義務。
2. 申請手續：
 - 2.1 可填妥此通訊內頁會員申請表或於中心接待處索取，填妥後交回接待處並出示身份證予職員核對。
3. 會員福利：
 - 3.1 會籍有效期為兩年（以財政年度計算）。
 - 3.2 可定期收到本中心之活動通訊。
 - 3.3 以會員價參加本中心活動（當活動報名時，只需向職員提供身份證首 4 位號碼核實中心會員身份）
4. 會員義務：
 - 4.1 於會籍有效期屆滿後，須重新填寫會員申請表及簽名，方可繼續行使會員福利。
 - 4.2 會員必須遵守中心規則及愛護公物，否則本中心有權取消其會籍。
 - 4.3 會籍不得轉借他人使用。
5. 退出程序：
 - 5.1 凡會籍屆滿時不作重新登記，即作自動退出會籍論。

本中心保留修改以上條款的最終決定權

香港家庭福利會 - 深水埗（西）綜合家庭服務中心
地址：九龍深水埗元州邨元謙樓 2 樓 204 室 電話：2720 5131

此欄由職員填寫

新登記 資料更新

會籍有效期由 1/4/2025 至 31/3/2027

深水埗(西)綜合家庭服務中心 會員申請表

申請人姓名：_____ (中文) _____ (英文)

身份證號碼 (首4位號碼, 例: A123) : _____ 年齡: _____ 性別: _____

聯絡電話: _____ (住宅) _____ (手提)

通訊地址: _____

如同住直屬家庭成員 (如父母、配偶及子女) 亦想成為會員, 請填妥以下資料:

姓名 (中文)	身份證號碼 (首4位號碼, 例: A123)	與申請人之關係	性別	年齡

『使用個人資料作直接促銷用途』

「香港家庭福利會」擬使用你的個人聯絡資料 (如: 姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等) 作為本會日後與你作直接促銷 / 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, 但我們在未得到你的同意之前不能如此使用你的個人資料。向本會提供資料作直接促銷 / 推廣純屬自願。你亦可隨時要求本會停止使用你的個人資料作上述有關推廣之用途, 費用全免。如查詢或日後查閱 / 更新個人資料, 請致電 (分會電話: 2720 5131) 與本會聯絡。

本人同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料作直接促銷 / 推廣接觸之用。
請 代表同意

申請人簽名: _____ 日期: _____

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

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



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



家福會
HKFWS

深水埗(西)綜合家庭服務中心
SHAMSHUIPO (WEST) INTEGRATED FAMILY SERVICE CENTRE



活動報名表

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

會員 / 非會員 身份證號碼 (首 4 位號碼, 例: A123): _____

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
姓名: _____ 男 / 女 年級: _____ 年齡: _____ 與申請人關係: _____	姓名: _____ 男 / 女 年級: _____ 年齡: _____ 與申請人關係: _____	姓名: _____ 男 / 女 年級: _____ 年齡: _____ 與申請人關係: _____	姓名: _____ 男 / 女 年級: _____ 年齡: _____ 與申請人關係: _____	姓名: _____ 男 / 女 年級: _____ 年齡: _____ 與申請人關係: _____

請"✓" 選擇報名活動, 並填寫參加者號碼及金額:

頁數	✓	活動名稱	會員收費	非會員收費	對象	家庭成員號碼	金額
P.17		升小我至叻	\$80/人	\$160/人	幼稚園高班至小三學生		\$
P.17		鬆一鬆•抖吓氣之家長抖一抖	\$10/人	\$20/人	4-12 歲兒童		\$
P.17		暑期英語伴讀小組	免費	免費	升小二至小四學生		免費
P.18		星期一好「煮」[儀]: 重趣烹飪	\$200/人	\$400/人	幼稚園學生		\$
P.18		星期一好「煮」[儀]: 社交禮儀學堂	免費	免費			免費
P.18		跳遊文化星期三: 環球文化祭	\$200/人	\$400/人	升小四至小六學生		\$
P.18		跳遊文化星期三: Kpop 韓舞體驗	免費	免費			免費
P.18		星期五「遊」[學]團: 「遊」戲滿 FUN	\$200/人	\$400/人	升小一至小三學生		\$
P.18		星期五「遊」[學]團: 「童」學自理小勇士	免費	免費			免費
P.19		暑期親子運動課程 2026 (一)	\$100/人	\$200/人	升小二至小四學生及其家長		\$
P.19		暑期親子運動課程 2026 (二)	免費	免費			免費
P.19		親子卷壽司	\$20/一對親子	\$40/一對親子	升小一至小三學生及其家長		\$
P.19		從模型到 AI 的親子探索之旅 (一)	免費	免費			免費
P.19		從模型到 AI 的親子探索之旅 (二)	\$160/一對親子	\$320/一對親子	升小四至小六學生及其家長		\$
P.20		親子童樂高	\$40/一對親子	\$80/一對親子			5-8 歲兒童及其家長
P.20		陶出親子情 — 親子免燒陶飾物碟工作坊	\$60/一對親子	\$120/一對親子	5-12 歲兒童及其家長	\$	
P.20		親子 Tea Time	\$100/家庭	\$200/家庭	12 歲以下兒童及其家長	\$	
P.21		「童」步家 • 愛之禾田喜山	\$100/人	\$200/人	3 歲或以上兒童及其家長	\$	
P.21		親子遊戲家長小組 - 聽聽孩子心事 (理論及技巧篇)	\$100/人	\$200/人	育有 3-10 歲子女的家長		\$
P.21		親子遊戲家長小組 - 聽聽孩子心事 (實踐篇)	免費	免費			免費
P.21		奶黃月餅親子工作坊 (A)	\$80/家庭	\$160/家庭	6 歲或以上兒童及其家長	\$	
P.21		奶黃月餅親子工作坊 (B)	\$80/家庭	\$160/家庭	6 歲或以上兒童及其家長	\$	
P.22		家長皮革工作坊	\$80/人	\$160/人	育有 18 歲以下子女的家長	\$	
P.22		豐盛人生 — 男士支援小組	\$40/人	\$80/人	50 歲或以上的男士	\$	
P.22		免費剪髮服務 (8 月)	免費	免費	6 歲以上有興趣人士	免費	
P.22		放鬆運動班 2026	\$100/人	\$200/人	18 歲或以上女士	\$	
P.23		花花世界 (基礎插花班)	\$300/人	\$600/人	18 歲或以上女士	\$	
P.24		免費約見律師服務 (8 月) (此活動由 6/7 開始接受報名)	免費	免費	公眾人士	免費	

• 本人已清楚明白及同意中心列明的「報名須知」, 詳情請見後頁。

活動申請人 / 家長簽署: _____ 報名日期: _____

職員專用	職員: _____	已收活動費 \$ _____	<input type="checkbox"/> 報名者已取收據	Check by: _____
				Input by: _____

一般報名須知

- * 報名方式：1. 於辦公時間內親臨本中心報名。
2. 郵寄，若為收費活動，請以劃線支票連同報名表寄回本中心，支票抬頭為「香港家庭福利會」。現金或其他形式，本中心恕不接受。敬請切勿郵寄現金。
- * 參加收費活動，將以繳款作實。
- * 參加者於報名時，請自行核對有關活動的日期、時間及上課地點。收費一經作實，中心不接受因個人原因而要求退款、轉名、補堂或改參加其他小組或活動，相關活動的材料、材料費、筆記、其他物資亦不會退還（如有）。
- * 親子或家庭活動以直屬家庭成員優先，如有任何特殊情況，可與職員查詢。
- * 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況，若參加者身體出現不適狀況，請勿出席相關活動；若有不適仍參加活動須自行承擔責任。
- * 如 18 歲以下子女自行參加外出活動，家長或監護人需填寫「外出活動或入營家長同意書」。
- * 本人及參加者家人明白及同意香港家庭福利會或有關贊助團體於活動內所攝錄之照片或影片，以刊登機構或有關企業的刊物，作為服務推廣及宣傳之用。如不同意，可於活動時向負責職員提出。
- * 以上資料只供是次活動安排上使用，並受到個人資料（私隱）條例保障。
- * 如遇天氣問題，請參閱「惡劣天氣警告下之中心活動安排」。
- * 如有任何爭議，本中心將保留最後決定權。
- * 退款安排：1. 如活動被取消、延期或內容變動令報名者未能參加，本中心會安排退款手續，請於發出通知後一個月內並帶同該活動收據正本到本中心退回相關款項。逾期將不獲處理。
2. 如自行退出或因私人理由未能參加，所繳費用，恕不能退回，亦不接受由服務使用者自行安排他人代替參加。

升小我至叻

日期：2026 年 7 月 9、16、23 及 30 日（逢星期四，共 4 節）
 時間：下午 4:00 - 5:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$80/ 人 非會員 \$160/ 人
 對象：幼稚園高班至小三學生
 內容：透過不同的模擬遊戲、繪本閱讀、烹飪製作、做家务及收拾功課等活動，讓小朋友學習時間管理，提升自理能力。
 名額：8 人
 負責社工：張天彩姑娘

鬆一鬆・抖吓氣之家長抖一抖

日期：2026 年 7 月 10 日（星期五）
 時間：下午 3:00 - 5:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$10/ 人 非會員 \$20/ 人
 對象：4-12 歲兒童
 內容：透過遊戲、小手作及食物製作，讓本會義工及小朋友渡過一個愉快的下午及學習感謝照顧者。亦讓照顧者可以鬆一鬆、抖吓氣。
 名額：10 人
 負責社工：冼凱盈姑娘、李慧敏姑娘

暑期英語伴讀小組

日期：2026 年 8 月 18、20、25 及 27 日（逢星期二、四，共 4 節）
 時間：下午 4:30 - 5:30
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：升小二至小四學生
 內容：是次小組將由國際學校學生義工帶領小朋友參與英語遊戲和閱讀英文故事書，寓學習於娛樂，以互動的方式提升小朋友對英文詞彙的認識及英語對話的信心，為新學年打好根基。
 名額：15 人
 負責社工：莊嘉鴻先生

星期一好「煮」「儀」

童趣烹飪



社交禮儀學堂



時間：下午 2:30 - 3:45 | 下午 4:00 - 5:15
 日期：2026 年 7 月 13、20、27 日及 8 月 3 日 (逢星期一，共 4 節)
 地點：本中心
 費用：會員 \$200/ 人 非會員 \$400/ 人
 對象：幼稚園學生
 內容：第一部份：小朋友同來動手製作不同國家的美食，除了讓小朋友發揮創意，亦可加強小朋友注意均衡飲食的重要性。
 第二部份：透過體驗活動及角色扮演，學習社交禮儀，提升個人形象及自信。
 名額：8 人
 負責社工：鄭美君姑娘、陳嘉琪姑娘
 備註：請自備圍裙及食物盒。如有食物敏感，請於活動前向負責社工提出。



跳遊文化星期三

環球文化祭

Kpop 韓舞體驗

時間：下午 2:30 - 3:45 | 下午 4:00 - 5:00
 日期：2026 年 7 月 15、22、29 日及 8 月 5 日 (逢星期三，共 4 節)
 地點：本中心
 費用：會員 \$200/ 人 非會員 \$400/ 人
 對象：升小四至小六學生
 內容：第一部份：透過體驗不同國家的遊戲、品嚐小食及製作手工，讓兒童認識其他國家的文化，擴闊視野，並學會尊重文化差異。
 第二部份：用遊戲和舞步體驗活力十足的韓國流行舞曲，在音樂和舞步中鍛煉身體。
 名額：10 人
 負責社工：冼凱盈姑娘、陳可凝姑娘
 備註：1. 如有食物敏感，請於活動前向負責社工提出
 2. 請穿著輕便運動褲及波鞋



星期五「遊」「學」團

「遊」戲滿 FUN

「童」學自理小勇士

時間：下午 2:30 - 3:45 | 下午 4:00 - 5:15
 日期：2026 年 7 月 17、24、31 日及 8 月 7 日 (逢星期五，共 4 節)
 地點：本中心
 費用：會員 \$200/ 人 非會員 \$400/ 人
 對象：升小一至小三學生
 內容：第一部份：又到暑假，是時候放鬆一下，全力玩，盡情玩。小朋友透過合作及解難遊戲，從中學習開放自己、建立互信及團體精神。
 第二部份：透過繪本故事及體驗活動，提升兒童的自理能力。
 名額：8 人
 負責社工：謝萱虹姑娘、陳嘉琪姑娘

暑期親子運動課程 2026 (一、二)



日期：2026 年 7 月 11、18、25 日、8 月 1、8、15、22 及 29 日 (逢星期六，共 8 節)
 時間：上午 10:30 - 正午 12:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$100/ 人 非會員 \$200/ 人 (大人及小朋友同價)
 對象：升小二至小四學生及其家長
 內容：夏日將至，親子們是時候一同鍛鍊體魄，感受健康快樂時光！小朋友將在是次小組體驗 8 節拳擊課程，而家長則會參與 8 節瑜伽拉筋班，享受一個「雙贏」的暑假！
 名額：12 個家庭 (接受 1-3 名學生 + 1 名家長)
 負責社工：何卓雄先生、莊嘉鴻先生、謝萱虹姑娘
 備註：1. 請穿著輕便服裝及自備飲用水
 2. 出席滿 6 堂或以上的參加者可獲 \$100 超市現金券



親子卷壽司

日期：2026 年 7 月 14 日 (星期二)
 時間：下午 4:30 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$20/ 一對親子 非會員 \$40/ 一對親子
 對象：升小一至小三學生及其家長
 內容：透過共同製作卷壽司，在暑期放下學業壓力，一同享受優質親子時間。
 名額：6 對親子
 負責社工：莊嘉鴻先生
 備註：食材不包含生食、請自備食物盒



從模型到 AI 的親子探索之旅 (一、二)



日期：2026 年 7 月 22、24、29、31 日、8 月 5、7、12 及 14 日 (逢星期三、五，共 8 節)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$160/ 一對親子 非會員 \$320/ 一對親子
 對象：升小四至小六學生及其家長
 內容：想親手打造屬於自己的科學模型和 AI 助手嗎？這不只是實驗，更是一場腦力與默契的挑戰！在這 8 節旅程中，家長將退居「最強副手」，全力支持小科學家完成任務：
 1. 【基礎模型篇】：拆解科學原理，親手組裝動力模型。
 2. 【AI 進階篇】：接觸人工智能概念，體驗 AI 機械人組裝與運行。
 3. 【默契大考驗】：在實驗過程中，考驗親子間的溝通與合作解決問題的能力！
 名額：8 對親子
 負責社工：袁皓丰先生
 導師：小組由 STEM 導師 Karis Ng 帶領
 備註：每對親子在每節均可帶走親手製作的科學成品



親子童樂高

日期：2026年7月28日、8月4、11及18日(逢星期二，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心
 費用：會員\$40/一對親子 非會員\$80/一對親子
 對象：5-8歲兒童及其家長
 內容：鼓勵家長及小朋友透過玩LEGO促進溝通及增強小朋友的表達能力。
 名額：5對親子
 負責社工：洪婷婷姑娘

陶出親子情 — 親子免燒陶飾物碟工作坊

日期：2026年8月8日(星期六)
 時間：上午10:15 - 中午12:30
 地點：思陶藝術工作室(九龍太子道西141號長榮大廈6樓E室)
 集合地點：港鐵太子站C2出口外地面(逾時不候)
 解散地點：思陶藝術工作室
 費用：會員\$60/一對親子 非會員\$120/一對親子
 對象：5-12歲兒童及其家長
 內容：家長和孩子一同你搓搓、我捏捏，製作獨一無二的免燒陶卡通角色飾物碟，盛載溫馨美好的親子回憶。
 名額：8對親子
 負責社工：鄧穎聰先生
 備註：每個家庭可帶走一份免燒陶卡通角色飾物碟製成品

親子 Tea Time

日期：2026年8月11、13、18及21日(星期二、四、五，共4節)
 時間：下午3:15 - 4:45
 地點：本中心
 費用：會員\$100/每個家庭 非會員\$200/每個家庭
 對象：12歲以下兒童及其家長
 內容：和孩子一同製作下午茶點(英式司康、蘋果批、可愛曲奇、香蕉煎餅)，讓孩子從實踐中學習，加強他們對遵從指示、觀察和預測的技巧，促進親子合作及溝通。
 名額：5個家庭
 負責社工：凌美欣姑娘
 備註：請自備食物盒(製作的食品或會更改，恕不另行通知)



之禾田喜山

日期：2026年8月15日(星期六)
 時間：上午9:30 - 下午5:15
 地點：禾田喜山種植園(新界沙頭角塘肚村)
 集合/解散地點：本中心
 費用：會員\$100/人 非會員\$200/人(已包旅遊巴來回及午膳)
 對象：3歲或以上兒童及其家長
 內容：園內設有不同遊樂設施，包括：滑草車、滑水道、氣墊滑梯、手搖船、腳踏飄移車等(部份設施如飛索體驗需自費)，家長及小朋友可在園內一同體驗不同遊樂設施，共享親子時光。
 名額：80人
 負責社工：洪婷婷姑娘、陳嘉琪姑娘
 備註：請自備飲用水、防蚊、防曬用品

親子遊戲家長小組 - 聽聽孩子心事 (理論及技巧篇 & 實踐篇)

日期：2026年9月2、9、16、23日(理論及技巧篇)；
 9月30日、10月7、14及21日(實踐篇)(逢星期三，共8節)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員\$100/人 非會員\$200/人
 對象：育有3-10歲子女的家長
 內容：讓家長學習「兒童為本遊戲治療」的理論及技巧，了解親子教養原則，實際地在家進行親子特別遊戲時間，家長學習從遊戲中解讀孩子的情緒及行為背後的需要及心聲，協助孩子改善情緒及行為問題，在輕鬆的玩樂環境中增進親子關係。
 名額：8人
 負責社工：黃詩敏姑娘(註冊遊戲治療師)
 備註：1. 社工會在活動前聯絡報名者作個別面談，以作入組甄選
 2. 參加者出席滿8節可獲贈兒童玩具一份

奶黃月餅親子工作坊

(A) 時間：上午9:15 - 11:15
 名額：6個家庭
 (B) 時間：上午11:30 - 下午1:30
 名額：6個家庭
 日期：2026年9月19日(星期六)
 地點：本中心
 費用：會員\$80/每個家庭 非會員\$160/每個家庭
 對象：6歲或以上兒童及其家長
 內容：親子共同製作奶黃月餅，一家人齊齊慶祝中秋節。
 負責社工：陳嘉琪姑娘
 備註：(A)和(B)皆為相同內容，請選擇其中一項即可
 請自備食物盒及圍裙
 每個家庭可製作4個奶黃月餅

家長皮革工作坊

日期：2026年9月22、29日、10月6及13日(逢星期二,共4節)
時間：上午10:00 - 正午12:00
地點：本中心
費用：會員\$80/人 非會員\$160/人
對象：育有18歲以下子女的家長
內容：家長們可一邊製作皮革小物(例如：手機袋、小物包),一邊分享育兒的苦與樂。
名額：8人
負責社工：洪婷婷姑娘

豐盛人生 - 男士支援小組

日期：2026年7月27日、8月3、10及17日(逢星期一,共4節)
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：本中心
費用：會員\$40/人 非會員\$80/人
對象：50歲或以上的男士
內容：此小組期望可為中年至老年長男士打氣,促進對個人身心健康的關注,也推廣生命教育,為頤養天年作準備。
名額：10人
負責社工：黃耀輝先生
備註：曾參加中心過往舉辦的男士互助小組的組員優先

免費剪髮服務(8月)

日期：2026年8月13日(星期四)
時間：下午2:30 - 5:00
地點：本中心
費用：免費
對象：6歲以上有興趣人士
內容：由中心剪髮義工隊為區內人士簡單剪髮。
名額：35人
負責社工：冼凱盈姑娘
備註：1. 成功報名者將在活動時段內分流處理,職員將稍後聯絡相關安排
2. 請參加者在剪髮前自行洗髮
3. 剪髮義工將由中心隨機安排,參加者不得選擇

放鬆運動班 2026

日期：2026年9月4、11、18及25日(逢星期五,共4節)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
費用：會員\$100/人 非會員\$200/人
對象：18歲或以上女士
內容：透過學習察覺身體、放鬆筋膜及伸展運動,以達至身心放鬆。
名額：10人
負責社工：李慧敏姑娘
導師：物理治療師黃心然女士

花花世界(基礎插花班)

日期：2026年9月15、17、22及24日(逢星期二、四,共4節)
時間：上午10:00 - 正午12:00
地點：本中心
費用：會員\$300/人 非會員\$600/人
對象：18歲或以上女士
內容：在花藝師指導下,學習花材分類、色彩配搭、切花等基本知識,插花的花型設計及基本構圖比例,。喜歡插花的女士們可以在課堂上親身體驗插花技巧,也讓自己輕鬆一刻。
名額：8人
負責社工：謝立君姑娘
導師：Grace Chung(花藝導師)
備註：收費包括導師費及花材。如缺席,花材未能保留給缺席者

家庭支援大使計劃

中心全年會招募和訓練義工(家庭支援大使),以關心區內的弱勢社群,並接觸不懂得如何求助的人士,藉此幫助他們建立支援網絡,從而發揮互助互愛的精神。活動包括:鄰舍或院舍探訪、互助小組、手作贈送、社區街展等。

如果你曾是中心的服務使用者,對於本中心的介入及支援有正面經驗,又或者你願意主動接觸有需要人士,歡迎你成為我們的義工(家庭支援大使)!

如有興趣成為義工(家庭支援大使),請於辦公時間內,致電負責社工冼凱盈姑娘。

備註:申請成為義工(家庭支援大使)須為18歲或以上人士。

免費約見律師服務 (8 月)

日期：2026 年 8 月 5 日 (星期三)
時間：晚上 6:30 - 8:10
地點：本中心
費用：免費
對象：公眾人士
內容：由律師提供諮詢服務
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
面談約為 20 分鐘，須報名預約

名額：5 人
負責社工：凌美欣姑娘
備註：活動舉辦前一個月開始接受報名；名額有限，額滿即止
請將免費約見律師服務登記表格親身 / 郵寄 / 傳真交回本中心；恕不
接受電話報名
為使更多人享受本服務，一年內曾於本會使用此服務者只作候補登記

 本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

本中心此季度「以家為本」心理健康服務的活動於
2026 年 6 月 2 日早上 9 時開始接受報名。報名詳
情請參閱「以家為本」心理健康服務 7-9 月的季刊

從「身」出發：筋膜放鬆小組

日期：2026 年 8 月 13、20、27 日、9 月 3 及 10 日 (逢星期四，共 5 節)
時間：上午 10:00 - 11:15
地點：本中心
費用：會員 \$150/ 人 非會員 \$300/ 人
對象：18 歲或以上人士
內容：日常壓力沉重、工作繁忙兼顧家務，導致我們的筋骨酸痛、肩頸僵硬
或腰背不適。
誠邀您參加專業筋膜放鬆伸展小組！筋膜放鬆 (Myofascial Release)
是一種針對深層結締組織 (筋膜) 的自我按摩及伸展方法，能有效處
理激痛點，改善因久坐、低頭或不良姿勢引致的慢性不適。小組由資
深導師親自指導，運用筋膜放鬆球、滾筒等專業工具，有效釋放緊繃
的筋膜，舒緩肌肉酸痛、減輕壓力，並改善身體柔軟度及關節活動範
圍，讓您重拾輕鬆自在的身心狀態。

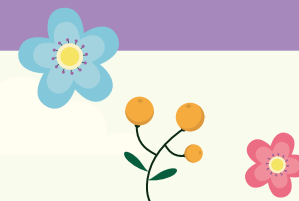
名額：10 人
負責社工：朱雪盈姑娘
導師：由資深瑜伽導師 Emma 老師帶領
備註：參加者可帶走筋膜套裝一套



種下寧靜時光

日期：2026 年 8 月 19 日 (星期三)
時間：上午 10:00 - 正午 12:00
地點：本中心
費用：會員 \$60/ 人 非會員 \$120/ 人
對象：18 歲或以上人士
內容：生活忙碌，也別忘了照顧自己的心靈。
是次園藝體驗中，參加者將創作一盆屬於自己的「小綠洲」。透過五
感體驗及專注當下的種植，紓解壓力，找回內心的寧靜與滿足。
完成的作品更可帶回家，延續綠色療癒力。

名額：12 人
負責社工：黃詩敏姑娘
備註：1. 參加者避免穿淺色或新的衣服
2. 參加者可自備圍裙
3. 工作坊會提供所需的工具，但全部均不可帶走



動手、靜心：星之花療癒手作工作坊

日期：2026 年 9 月 8 日 (星期二)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：本中心
費用：會員 \$50/ 人 非會員 \$100/ 人
對象：18 歲或以上人士
內容：「星之花編織」是一種溫柔的療癒手作活動，源自台灣正念手作學院。
它融合了傳統編織工藝、正念靜觀與藝術療癒。是次工作坊透過靜心
動手與重複繞線，有助專注當下、覺察自我，在感受療癒的正念狀態
下，編織出一顆獨特和別具意義的星之花。

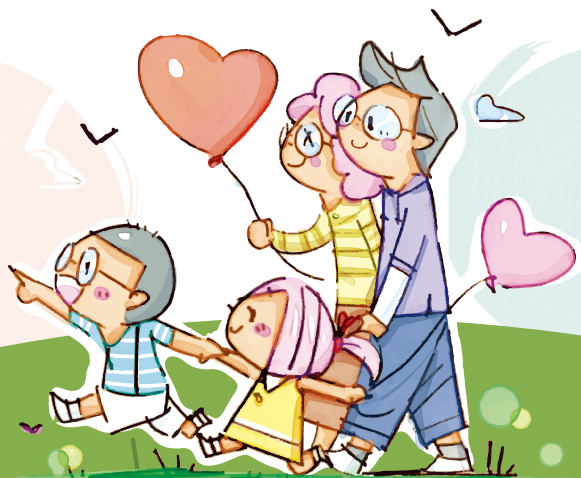
名額：15 人
負責社工：朱雪盈姑娘



家長們 準備好迎接暑假未？

每逢暑假，學童的時間表由緊湊變得鬆散，很多家長都會擔心孩子作息不規律，因而影響暑假後回校的情況。

其實，暑假最理想的狀態，不是「完全自由」或「跟從規律時間表」，而是「鬆中有序」——既讓孩子享受假期的自由，又保留基本的生活框架。以下有**3個小貼士**，讓家長和孩子好好善用暑假的日子。



「童」步家·愛
計劃網頁QR Code

3大貼士與孩子輕鬆過暑假

1. 訂立「暑假生活約章」

家長可以在暑假開始前，與孩子一起訂立「暑假生活約章」，讓孩子感到自己有參與權。協商時，家長可把一天分成幾個大時段，例如上午進行需要較專注的學習活動，下午可安排運動或藝術創作活動，晚上則是家庭相處，讓孩子明白「先做事，後玩樂」的節奏。

2. 選擇代替命令



家長協助孩子執行基本任務時，建議用選擇代替命令，例如：「你想先做功課再打機，還是先打30分鐘再做？」讓孩子在有可接受的框架內作選擇，可較少出現硬碰硬的反抗。

3. 善用獎勵

家長可以善用獎勵而非只靠責罰。當孩子按時完成任務，可以用簡單的貼紙表作記錄，累積到一定數量時，可以換取一個小願望，如玩桌上遊戲，到特定的地方遊玩。



暑假不單是玩樂的季節，只要能掌握以上要點，更是讓孩子學習自律與責任的黃金時機！

香港家庭福利會 深水埗(西)綜合家庭服務中心
Hong Kong Family Welfare Society
Shamshuipo (West) Integrated Family Service Centre

地址：

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 1:00 - 下午 2:00	午膳時間					
下午 2:00 - 下午 5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✗
下午 5:30 - 晚上 8:00	✓	✗	✓	✗	✓	✗
星期日及公眾假期休息						



香港家庭福利會 深水埗(西)綜合家庭服務中心

九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室 電話：2720 5131 傳真：2725 6621