



2026年3月10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)



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
2025-2026 中心服務意見檢討及回應	P.7-9
「童」步家・愛	
Child Protection In Action	P.10-11
家務指導服務	P.12
會員申請表、會員須知	P.13-14
今期文章	P.15
活動報名表、一般報名須知	P.16-18
兒童發展系列	P.19-20
家庭成長系列	P.21-23
個人成長系列	P.24-25
家庭支援大使計劃	P.25
家事「晴」— 調解教育及服務計劃	P.26
賽馬會男士家友站	P.27
「以家為本」心理健康服務	P.28-29
家福關懷熱線	P.30
寄養服務介紹	P.31

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	家庭支援	家庭輔導
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	家務指導服務、互助及支援小組、短期輔導服務、家事調解服務	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。
- 根據機構政策及社会工作評估，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

本中心職員及社會工根據個人資料（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	Yellow 黃色暴 雨警告	Red 紅色暴 雨警告	Black 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 (3 月 10 日 - 3 月 16 日)，於辦公時間內親臨本中心遞交 / WhatsApp 5648 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。

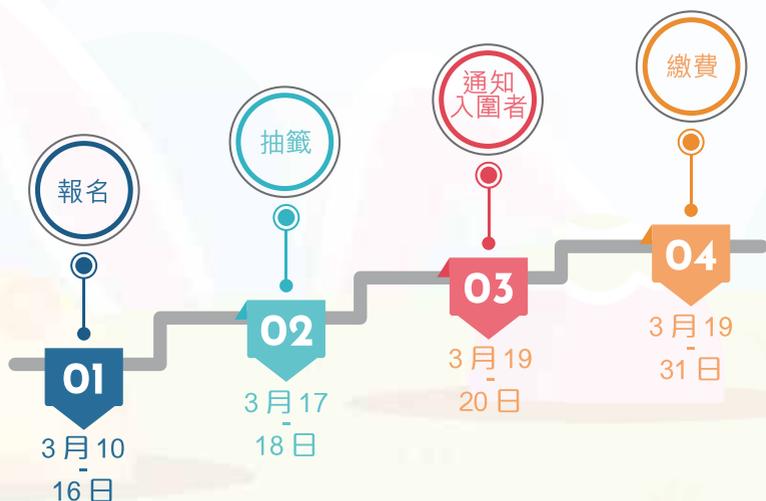
如沒有收到 WhatsApp / 短訊通知，則自動列入「後補名單」，後補人士暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡繳費作實。

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。



QR Code 有效期為
3 月 10 日 - 3 月 16 日



2025-2026 中心服務意見檢討及回應

甲) 聚焦小組意見及回應

本機構一向重視服務使用者及區內人士的意見，以便改善服務質素。中心於 2025 年 12 月 2 日舉辦意見交流聚焦小組，感謝大家的寶貴意見，以下為中心的回應：

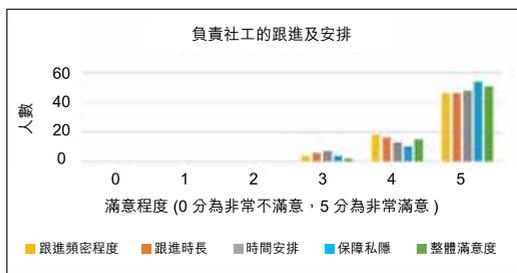
	服務使用者意見	本中心的回應
1.	欣賞中心舉辦多元化及富新鮮感的活動，例如射箭體驗、遊戲治療、郊外遠足等，建議可將以上活動恆常化。	感謝大家的鼓勵及對以上活動的支持，本中心會持續檢視服務使用者及社區需要，舉辦多元化的活動。
2.	期望本中心推行功課輔導班予高小學生。	學科學習和課餘活動均對兒童成長有重要性，本中心在計劃兒童活動時會繼續檢視區內學校的校本課後支援情況，以平衡兒童在知識和身心方面的發展。
3.	期望本中心安排活動予低收入家庭時，可以預留部分正價名額讓其他家庭一同參與。	感謝大家對中心活動的支持。由於部分活動獲協作機構或外間團體贊助指定參加對象，中心在計劃活動時會平衡各持份者的需要。
4.	建議於早上舉辦成人活動，如烹飪班、勾織班、家長聚會等，提升照顧者技能，紓緩照顧者壓力。	本中心於上年度共舉辦逾 40 個日間成人活動，主題包括遊戲治療分享、護膚美容、表演藝術、頹鉢伸展和義工服務等。來年中心會繼續在日間時段舉辦更多元化的活動，支援社區內的照顧者。
5.	個別活動報名反應熱烈，希望可加開名額和場次。	感謝大家對中心活動的支持。若能配合足夠的人手、場地和資源，中心會根據活動的報名情況考慮增加名額和場次。

除聚焦小組外，中心亦會從不同渠道，如問卷調查等，收集意見。我們非常重視大家的意見和建議，並將持續改進我們的服務，以滿足區內不同人士的需求。

乙) 服務使用者意見調查

本機構一向重視服務使用者的意見，以便改善服務質素。本中心於 2025 年 11 至 12 月隨機向服務使用者進行問卷調查，分別從 (一) 個案工作、(二) 小組及活動、(三) 中心環境、設施，三大方向了解服務使用者對中心的意見。是次問卷調查共收回 68 份回覆。以下是問卷調查的重點撮要：

(一) 個案工作



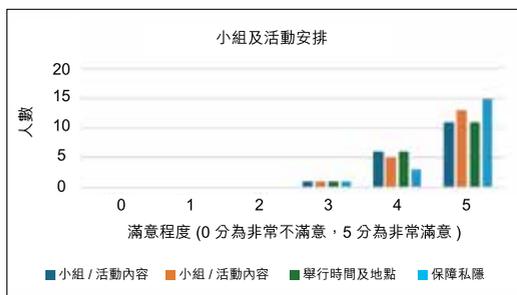
服務使用者意見：

- 1) 欣賞社工的態度 (72%)、給予情緒支援 (72%)、給予意見及作為傾訴對象 (69%)
- 2) 希望可以完成個案輔導後與社工們保持聯絡和繼續有朋友的交流的機會和時間
- 3) 希望社工可以有更多權力爭取額外社會資源，幫助求助人士
- 4) 感謝社工讓我明白婚姻問題所在

本中心回應：

感謝大家的鼓勵和意見，中心會繼續秉承「以家為本」的服務理念，提供專業的輔導服務，並在可行情況下為服務使用者轉介合適社區資源。

(二) 小組及活動



服務使用者意見：

- 1) 希望中心可以針對以下主題舉辦活動：管教、減壓、親子活動、人際關係及男士需要
- 2) 舉辦小組及活動時可以安排托兒服務

本中心回應：

感謝大家的提議。中心來年會持續檢視服務使用者及社區需要，舉辦不同主題的小組和活動。中心明白子女的照顧安排是家長重要的考慮因素，來年舉辦活動時，中心會參考大家的建議，及繼續舉辦多元化的活動，以配合不同需要。

(三) 中心環境及設施

受訪者對於中心的環境整潔、舒適度、清潔衛生、位置等給予高度評價，各項評分均獲 9 分或以上 (10 分為滿分)。

服務使用者意見：

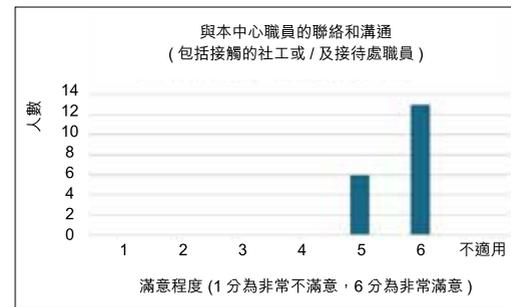
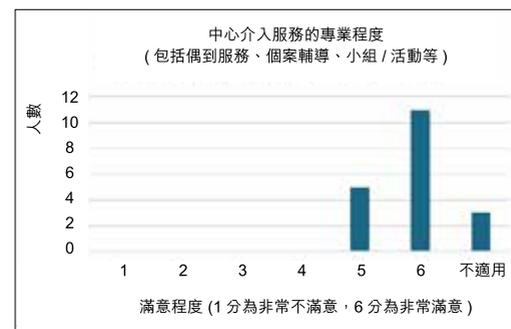
- 1) 希望中心可以播放輕音樂或點燃香薰
- 2) 希望中心更新資訊天地的兒童玩具書籍

本中心回應：

感謝大家的提議。中心提供服務時需要平衡不同服務使用者的需要。中心會參考大家的建議並考慮中心資源和相關安排的可行性，繼續維持及改進我們的服務。

丙、其他持份者的意見及回應

除服務使用者的意見外，本機構亦重視其他持份者的意見。有見及此，本中心於 2025 年 11 至 12 月向過去半年曾經與本中心合作的外間單位的專業職系員工 (包括輔導員、家舍社工和外展社工等) 進行了問卷調查，了解對本中心服務的意見。是次問卷調查共收回 19 份回覆，以下是問卷調查的重點撮要：



本中心回應：

感謝各位持份者對本中心服務予以高度評價。本中心團隊將持續發揮專業的角色和表現，並與合作單位保持緊密而良好的溝通，攜手促進服務使用者的福祉。

再次感謝大家所提出的意見，本中心會持續改進服務，繼續為本區市民服務，以鞏固及強化家庭功能。

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，又或者是功課太難擔心應付不來。記着「先處理心情、後處理事情」，先疏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！

家務指導服務

本中心設有家務指導服務，旨在為服務使用者提供一套有系統的訓練課程，使有需要人士學習處理家務、照顧個人、兒童或家庭的技巧，以達致自我照顧或獨立處理家事的能力。

服務對象

凡正在接受家庭輔導服務的個人或家庭，有下列情況者，均可申請家務指導服務：

- 未能應付家務或照顧幼兒的工作
- 因身體或精神健康問題，未能適當地照顧自己、料理家務或照顧幼兒
- 因家庭出現變故，如家長離異、住院或遺棄子女等，其他成員須接替料理家務或照顧幼兒的職責
- 除以上類別，社會工作員認為有此項服務需要的個案

訓練內容

- 自我照顧：
包括個人在飲食、衛生、煮飯、衣著、洗濯、清潔、適應社區等方面的技巧
- 家庭照顧：
包括安排家務及處理整個家庭在煮食、洗濯、清潔及適應社區等方面的持家技巧
- 幼兒照顧：
包括三歲以下幼兒的各項生活照顧及三歲以上兒童的家居活動安排及一般照顧等

費用

全免

申請方法

由所屬個案社工轉介

退出服務

- 服務目標完成，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出評估，若認為服務不宜再繼續提供，可要求服務使用者退出相關服務

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：_____

會員須知

1. 申請資格：
 - 1.1 申請人須為香港居民並持有有效身份證明文件。申請人須帶備香港身分證或出世紙的正或副本到中心接待處辦理手續。
 - 1.2 家庭會員主申請人如備妥其他同住之家庭成員的資料及其身分證或出世紙的副本，家庭成員亦可成為中心會員。
 - 1.3 如申請人未滿 18 歲，則須由家長或監護人代為申請。
 - 1.4 申請費用全免。
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

感恩練習

大家有沒有想過感恩真的能提升人的幸福感和心理健康？心理學上已發現懂得感恩 (gratitude) 能有效改善生活質素，究竟感恩有什麼好處，以及我們可以如何在生活中實踐感恩練習。

感恩的好處

1. 改善心理健康

經常表達感恩的人常會感到更加快樂和滿足，減少負面情緒。

2. 增強人際關係

感恩能促進友誼，因為表達感激會讓他人感到被重視。

3. 改善睡眠質素

感恩可以幫助人們更容易入睡，改善睡眠質量。

4. 增強抗壓能力

感恩的人更善於應對壓力，能保持積極態度。

5. 促進個人成長

表達感恩可以促進積極的行為改變和個人成長，有助於增進自我認識。

如何在生活中實踐感恩練習

1. 每日感恩日記 (Gratitude Journal)

可以寫下值得感謝的人、事、物，例如「感謝今天有好天氣」、「感謝身體讓我可以運動」、「感謝今天喝到好咖啡」、「感恩小朋友做功課有進步」。亦可以感謝自己，肯定自己的努力，如準時起床、控制脾氣等。

2. 向他人表達感謝 (Express Gratitude)

可向身邊的人表達感謝，以口頭、心意卡或發訊息給想感謝的人，說聲感謝。另外用具體行動表達感謝，如請喝飲品、送小禮物，或將收到的幫助轉化為幫助他人的動力。

3. 專注當下與正念練習 (Mindfulness)

學習放慢腳步，欣賞周遭環境。另外學習觀察細微的事情，訓練自己注意日常中微小喜悅和美好的事物，例如：欣賞路旁小野花、小朋友天真的笑臉。

4. 設置感謝罐 (Gratitude Jar)

將寫有感謝內容的小紙條投入感謝罐中，在有需要時翻看，感受生活的美好。

5. 建立感恩的家庭文化

鼓勵與家人一起分享每一天/每週感謝的人或事情，在家庭中養成這個好習慣。

希望大家可以在生活中實踐感恩練習，將感恩融入日常習慣，轉移對負面事物的焦點，值以提升幸福感。



家福會
HKFWS

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

歡迎即時報名入會，
以會員價參加活動

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: _____				

請"✓"選報名活動, 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.19		English Fun Fun Fun — 英語伴讀樂	\$20/人	\$40/人	小一至小四學生		\$
P.19		社交小學堂	\$20/人	\$40/人	幼稚園學生		\$
P.20		廚藝我至叻	\$80/人	\$160/人	幼稚園高班至小三學生		\$
P.20		媽媽 I LOVE YOU	\$20/人	\$40/人	小一至小三學生		\$
P.20		父親節獻禮: 小小心意贈爸爸	\$20/人	\$40/人	小一至小三學生		\$
P.21		復活節篇 (一) 流體兔工作坊	\$20/一對親子	\$20/一對親子	幼稚園高班至小學生及其家長		\$
P.21		復活節篇 (二) 盆栽甜點製作	\$40/一對親子	\$80/一對親子	幼稚園高班至小學生及其家長		\$
P.21		「女子」手藝 2026	\$50/人	\$100/人	家長		\$
P.22		深度放鬆舒壓瑜珈班	\$100/人	\$200/人	家長		\$
P.22		親子遊樂場 — Theraplay 體驗	\$20/一對親子	\$40/一對親子	4-6 歲幼兒及其家長		\$
P.22		關節炎太極拳 (一)	\$160/人	\$320/人	家長		\$
P.22		關節炎太極拳 (二)	免費	免費	家長		免費
P.23		親情對話	免費	免費	親子		免費
P.23		為你粽情 — 西米水晶粽工作坊 (一)	\$50/家庭	\$100/家庭	親子		\$
P.23		為你粽情 — 西米水晶粽工作坊 (二)	\$50/家庭	\$100/家庭	親子		\$
P.23		做子女的性格分析師 — 性格透視* 親子關係建立工作坊	免費	免費	育有就讀高小至中學子女的家長		免費
P.24		國畫班 2026	\$100/人	\$200/人	18 歲或以上婦女		\$
P.24		改善睡眠質素中醫講座及舌診	\$20/人	\$40/人	公眾人士		\$
P.24		免費剪髮服務 (4 月)	免費	免費	6 歲以上有興趣人士		免費
P.24		免費剪髮服務 (6 月)	免費	免費	6 歲以上有興趣人士		免費
P.25		簡易家居維修 (女士班)	\$150/人	\$300/人	18 歲或以上女士		\$
P.25		以心傳「深」互助小組	免費	免費	18 歲或以上人士		免費
P.26		免費約見律師服務 (4 月) (此活動由 16/3 開始接受報名)	免費	免費	公眾人士		免費
P.26		家事法律諮詢講座	免費	免費	公眾人士		免費
P.26		免費約見律師服務 (6 月) (此活動由 4/5 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 \$ _____

報名者已取收據

Check by: _____
Input by: _____

一般報名須知

- * 會員或非會員均可報名參加，唯所有活動參加者必須持有效之香港身分證明文件。
- * 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、轉名或改參加其他小組或活動，相關活動的材料費亦不會退還（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」。(請向職員查詢 / 索取)
- * 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。

雙週任務箱 — 兒童網上問答挑戰賽

為了增進兒童增加日常的小智慧，中心將於 2026 年 4 至 5 月期間，舉行一個網上問答挑戰賽。參加者只要掃 QR Code 回答問題，便有機會獲贈精美玩具一份。

	挑戰一	挑戰二	挑戰三	挑戰四
活動日期：	4 月 1 - 15 日	4 月 16 - 30 日	5 月 1 - 15 日	5 月 16 - 31 日
截止日期：	4 月 15 日 午夜 12 時	4 月 30 日 午夜 12 時	5 月 15 日 午夜 12 時	5 月 31 日 午夜 12 時
負責社工：	冼凱盈姑娘	陳嘉琪姑娘	陳可凝姑娘	謝萱虹姑娘

地點：中心 Facebook 專頁

費用：免費

對象：18 歲以下的兒童

參與方法：每兩週設有不同主題的問答挑戰，例如對健康小常識、對社區的認識等。參加者可於 Facebook 專頁內掃 QR Code 回答問題。每人每個主題只限參與一次，最高分的 20 位參加者可獲贈精美玩具一份（隨機抽）。最終累積分數最高的三位參加者，可以獲得大獎（桌上遊戲或積木一份）。

名額：每個階段 20 個名額，若得獎人數眾多，會以抽籤形式抽得出獎者
備註：得獎名單會於截止日期後五個工作天內，上載到本中心 Facebook，並經由 WhatsApp 聯絡得獎者。
領獎時需出示參加兒童的身份證明

English Fun Fun Fun — 英語伴讀樂

日期：2026 年 4 月 28 日、5 月 5、12 及 19 日（逢星期二，共 4 節）

時間：下午 4:15 - 5:15

地點：本中心

費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人

對象：小一至小四學生

內容：由國際學校學生義工以英語帶領有趣的活動。藉帶領參加者一起參與英語遊戲和一起閱讀英文故事書，提升參加者對英文詞彙的認識及英語對話的信心。

名額：15 人

負責社工：饒沛恩姑娘

備註：此小組與童協基金會合辦，童協基金會不收取任何費用

社交小學堂

日期：2026 年 4 月 29 日、5 月 6、13 及 20 日（逢星期三，共 4 節）

時間：下午 4:30 - 5:30

地點：本中心

費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人

對象：幼稚園學生

內容：每節透過不同的互動遊戲，讓小朋友學習社交技巧和與他人合作，幫助孩子們建立自信，收穫友誼和快樂。

名額：8 人

負責社工：謝萱虹姑娘

廚藝我至叻

日期：2026年5月6、13、20及27日(逢星期三，共4節)
 時間：下午4:45 - 5:45
 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：透過烹飪製作，例如流心朱古力曲奇、蛋撻、焗釀豆腐、Pizza等，訓練小朋友生活技能及自理能力。參加者需自備午餐飯盒，在活動完結後享受美味的製成品或帶回家與家人分享。

名額：8人
 負責社工：張天彩姑娘



媽媽 I LOVE YOU

日期：2026年5月8日(星期五)
 時間：下午4:00 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：小一至小三學生
 內容：藉着母親節，讓小朋友為媽媽準備小禮物(手工編織花束)，好好表達對媽媽的感謝!

名額：8人
 負責社工：謝萱虹姑娘



父親節獻禮：小小心意贈爸爸

日期：2026年6月18日(星期四)
 時間：下午4:00 - 5:15
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：小一至小三學生
 內容：一同製作神秘小禮物，在父親節向爸爸表達愛意和感謝。

名額：8人
 負責社工：陳嘉琪姑娘



復活節篇(一) 流體兔工作坊

日期：2026年4月2日(星期四)
 時間：下午4:15 - 5:15
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 一對親子 非會員 \$40 / 一對親子
 對象：幼稚園高班至小學生及其家長
 內容：復活節臨近，歡迎親子們一同合作製作專屬於你們的流體兔錢箱，為節日添加一點氣氛之餘亦能增加親子間的親密感。

名額：6對親子
 負責社工：莊嘉鴻先生
 備註：參加者無需藝術創作經驗



復活節篇(二) 盆栽甜點製作

日期：2026年4月10日(星期五)
 時間：下午4:15 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$40 / 一對親子 非會員 \$80 / 一對親子
 對象：幼稚園高班至小學生及其家長
 內容：「泥土」和「鳥巢」竟然可以食？是次活動將與親子們以朱古力、餅乾、士多啤梨等食材製作復活節造型的盆栽甜點，既好食又好玩，同時享受屬於你們的優質親子時間。

名額：6對親子
 負責社工：莊嘉鴻先生
 備註：請自備食物盒



「女子」手藝 2026

日期：2026年4月14、21、28日及5月5日(逢星期二，共4節)
 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：家長
 內容：來上一門「女子」工藝課~體驗及學習以UV膠製作頸鏈及戒指，建立婦女的成功形象。

名額：8人
 負責社工：陳嘉琪姑娘

深度放鬆舒壓瑜珈班

日期：2026年4月17、20、24及27日(逢星期五、一，共4節)
 時間：上午11:00 - 正午12:00
 地點：本中心
 費用：會員\$100/人 非會員\$200/人
 對象：家長
 內容：日常生活中好大壓力？平時返工/做家务搞到身心疲累，筋骨酸痛？歡迎來參加本中心由專業瑜珈導師指導的身心舒壓瑜珈班，在課程中，大家可以短暫進入一個遠離煩囂、安心及舒適的空間，放低日常鎖事，舒緩身心及減壓。

名額：10人
 負責社工：張天彩姑娘
 導師：小組由瑜珈導師 Trista Law 帶領

親子遊樂場 — Theraplay 體驗

日期：2026年4月20、27日、5月4及11日(逢星期一，共4節)
 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：4-6歲幼兒及其家長
 內容：透過 Theraplay® (源自美國遊戲治療的一種) 一系列的親子遊戲，學習建立健康的親子關係。小組以四個元素：結構性、投入性、挑戰性和培育性遊戲，幫助孩子獲得安全感、自尊心及能力感，同時舒緩情緒。家長亦於輕鬆的遊樂中，增強與孩子的情感連結，促進正面親子關係。

名額：6對親子
 負責社工：黃詩敏姑娘
 備註：請穿著輕便服裝

關節炎太極拳 (一、二)

日期：2026年5月7、14、21、28日、6月4、11、18及25日(逢星期四，共8節)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心
 費用：會員\$160/人 非會員\$320/人
 對象：家長
 內容：關節炎太極拳是一種運動，旨在強化關節、肌肉、訓練重心轉移，以減輕疼痛、改善功能協調和平衡感。練習太極拳講求身心合一，慢動作加音樂，從中感受並和自己身體聯繫，令心靈平靜。整套動作衝擊性低，適合任何年齡人士。

名額：15人
 負責社工：凌美欣姑娘
 備註：小組由關節炎太極拳導師帶領，因每節教授有連貫性，參加者需能出席6節或以上為合適。請穿著輕便運動服飾，自備毛巾及食水

親情對話

日期：2026年5月9日(星期六)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：親子
 內容：父母日常總以小朋友為中心，母親節/父親節是好時機讓小朋友學習感激父母的付出。活動有親子互動遊戲及茶點製作，藉此促進親子關係及讓小朋友從活動中向父母表達愛意。

名額：6對親子
 負責社工：洪婷婷姑娘

為你樓情 — 西米水晶粽工作坊

(一) 日期：2026年5月30日(星期六)
 名額：8個家庭
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員\$50/每個家庭 非會員\$100/每個家庭(已包括材料費)
 對象：親子
 內容：適逢端午節，又是大家一起包粽和食粽的時候。透過工作坊，與子女一同製作西米水晶粽，享受包粽的樂趣。

(二) 日期：2026年6月13日(星期六)
 名額：8個家庭
 負責社工：袁皓丰先生
 備註：每個家庭可帶走6-8隻粽回家，須自備食物盒
 工作坊時間有限，成品請自行帶回家煮
 工作坊(一)及(二)內容相同，參加者只可二選一

做子女的性格分析師 — 性格透視® 親子關係建立工作坊

日期：2026年6月15、17、22及24日(逢星期一、三，共4節)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：育有就讀高小至中學子女的家長
 內容：性格透視® 是一套專業可靠的個性分析工具，它把人的個性分為四種：綠色探究型 (Inquiring Greens)、橙色多謀型 (Resourceful Oranges)、藍色真我型 (Authentic Blues) 及金色組織型 (Organized Golds)。每種個性都有其獨特能力、核心需要、價值觀與壓力來源。透過小組，參加者除可從中增進自我了解，更可學習應用不同角度了解及回應子女的需要，讓親子關係更和諧。

名額：15人
 負責社工：袁皓丰先生(性格透視® 認可導師(一級))
 備註：因組員將在第一節完成性格透視測試卷，故組員在第一節必須出席，否則將無法參與小組餘下節數

國畫班 2026

日期：2026年4月9、16、23及30日（逢星期四，共4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：18歲或以上婦女
 內容：透過學習國畫，以達至舒緩、減壓及發揮創意。
 名額：12人
 負責社工：李慧敏姑娘
 導師：國畫老師區玉卿女士教授



改善睡眠質素中醫講座及舌診

日期：2026年4月13日（星期一）
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員\$20/人 非會員\$40/人
 對象：公眾人士
 內容：中醫認為失眠有多種原因，包括心火、肝鬱、痰熱、脾胃不和、心脾兩虛及陰虛等。余醫師將從中醫角度讓參加者瞭解改善睡眠質素的方法，如食療及穴位按摩。醫師還會透過舌診，讓你瞭解自己的體質及給予保健建議。
 名額：13人
 負責社工：謝立君姑娘
 導師：余達光中醫師



免費剪髮服務 (4月)

日期：2026年4月14日（星期二） | 2026年6月29日（星期一）
 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。
 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

免費剪髮服務 (6月)

簡易家居維修 (女士班)

日期：2026年5月5、12、19及26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\$150/人 非會員\$300/人
 對象：18歲或以上女士
 內容：家居維修不再是男人專長！由經驗豐富的導師在水喉、木工、電工及家居小型防水學問四方面講解及示範，讓學員瞭解基本家居維修技能如：維修水龍頭、花灑及水箱、去水隔器更換、換鎖、蘇頭接駁及封口防漏等。課程給予學員課堂實習機會，以助掌握實用技能。
 名額：12人
 負責社工：謝立君姑娘
 導師：聖雅各福群會「物盡其用愛維修計劃」導師
 備註：參加者須穿有袖上衣、長褲及密頭鞋參與活動



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，致電負責職員冼凱盈姑娘。
 備註：申請成為義工（家庭支援大使）須為18歲或以上人士。



以心傳「深」互助小組

	日期、時間	內容
1.	2026年5月28日（星期四） 下午2:30 - 4:00	義工訓練及端午節手作
2.	2026年6月4日（星期四） 下午2:30 - 4:30	設計及預備探訪內容
3.	2026年6月11日（星期四） 下午2:00 - 5:00	探訪有需要家庭，送上端午節祝福
4.	2026年12月2日（星期三） 上午10:30 - 正午12:00	義工訓練及聖誕節手作
5.	2026年12月9日（星期三） 上午10:30 - 中午12:30	設計及預備探訪內容
6.	2026年12月16日（星期三） 時間待定	探訪有需要家庭或區內院舍，送上聖誕節祝福

集合/解散地點：本中心
 費用：免費
 對象：18歲或以上人士
 負責社工：冼凱盈姑娘
 備註：歡迎隨時加入小組，報名後負責職員會 WhatsApp 確定參與節數



免費約見律師服務 (4月)

日期：2026年4月15日(星期三)
 名額：5人
 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

負責社工：凌美欣姑娘

備註：活動舉辦前一個月方接受報名；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
 為使更多人士享用本服務，一年內曾於本會使用此服務者只作候補登記



免費約見律師服務 (6月)

日期：2026年6月3日(星期三)
 名額：5人



本中心此季度「賽馬會男士家友站」活動於2026年3月10日早上9時開始接受親臨中心報名或掃描右方QR Code作網上報名。
 名額先到先得，額滿即止。

如以網上報名此系列之活動，稍後中心職員會聯絡跟進報名事宜。

網上活動報名表



英雄薈 — 爸打天地 III (Men's Corner III)

日期：2025年7月 - 2026年6月(此乃定期聚會，已於7/2025開始，全年共舉行15次，通常於每月最後一個星期一/三/五舉行)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心

費用：免費

對象：18歲或以上男士

內容：匯聚各方男士爸打，齊來 coffee break、玩 video game 及討論男士關注議題，也會舉辦外出活動，期望為男士打氣，建立健康互助群體。

名額：不設上限，歡迎加入

負責社工：黃耀輝先生 / 袁皓丰先生 / 鄧穎聰先生

備註：1. 負責社工將個別聯絡報名者介紹活動細節及作入組邀請
 2. 外出活動的日期、時間、地點待定

家事法律諮詢講座

日期：2026年5月13日(星期三)
 時間：晚上7:00 - 8:30
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：公眾人士

內容：● 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
 ● 幫助自己及子女適應離異後的生活
 ● 法律知識

(1) 辦理離婚手續 (2) 管養權 (3) 贍養費 (4) 家庭財務分配

名額：20人

負責社工：凌美欣姑娘

備註：邀請資深律師主講

請將法律諮詢講座登記表格親身/郵寄/傳真交回本中心；恕不接受電話報名。



家福飛鏢比賽 (2026年6月)

日期：2026年6月10日(星期三)

時間：晚上7:30 - 10:00

地點：本中心

費用：免費

對象：對飛鏢競技有興趣的18歲或以上男士

內容：藉著飛鏢比賽，切磋擲飛鏢技術及促進不同服務單位的交流。

名額：15人

負責社工：黃耀輝先生

備註：由 JDarts Asia Limited 的資深人員擔任比賽裁判，參加者將競逐冠、亞、季軍獎項



本中心此季度「以家為本」心理健康服務的活動於 2026 年 3 月 3 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 4 - 6 月的季刊

心悅朗 • 整全認知行為情緒管理小組

日期：2026 年 4 月 8 日 - 5 月 27 日 (逢星期三，共 8 節)
時間：上午 9:30 - 11:30
地點：本中心
費用：免費
對象：18 歲或以上之公眾人士
內容：透過了解、檢視和改變情緒的三大元素，包括思想、身體感覺和行為，循序漸進地讓參加者認識情緒的本質、改善「鑽牛角尖」的情況、練習靜觀、加強抗壓力和改變不良應對情緒的習慣。

名額：12 人
負責社工：邱美怡姑娘、葉韻詩姑娘
備註：1. 參加者必須出席組前個別面談，以作入組甄選
2. 詳情請參閱「以家為本」心理健康服務活動通訊



從「身」出發：頌鉢·伸展體驗

日期：2026 年 5 月 4、11、18 日、6 月 1 及 8 日 (逢星期一，共 5 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：18 歲或以上之公眾人士
內容：身和心是互為影響的，透過放鬆身體可讓我們有更多的空間去沉澱、重整和創造，從「身」出發。小組以頌鉢與伸展運動結合，隨頌鉢音頻進行伸展呼吸練習，引領參加者進入平和放鬆的狀態。

名額：10 人
負責社工：朱雪盈姑娘
備註：1. 本活動並無任何傳教宗教目的
2. 請穿輕鬆運動服及長褲出席活動
3. 部分活動需以躺臥形式進行，如有需要，可自備大毛巾 / 毛毯蓋身
4. 請準備少量清水在活動完結後飲用



芳香之旅 (A 組)

日期：2026 年 6 月 9 日 (星期二)
名額：15 人
時間：上午 10:30 - 11:30
地點：本中心
費用：會員 \$50 / 人 非會員 \$100 / 人
對象：18 歲以上家長或照顧者
內容：嗅覺是五官中最容易忽略的感官，而香氣能有效地減壓、平靜心境、舒緩情緒。工作坊將介紹基本香水知識、親身體驗調香的樂趣和製作一支屬於你自己的香水。

芳香之旅 (B 組)

日期：2026 年 6 月 10 日 (星期三)
名額：15 人
負責社工：陳可凝姑娘
備註：1. 參加者可於活動後帶走一支 30ML 自己調配的香水
2. (A 組) 及 (B 組) 內容相同，參加者只可二選一



靜心·捲紙

日期：2026 年 6 月 12 日 (星期五)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：本中心
費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
對象：18 歲或以上之公眾人士
內容：一起製作有趣的捲紙畫，享受當中製作過程，專注當下，從而放鬆心情。

名額：15 人
負責社工：洪婷婷姑娘



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



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