

郵票

中心開放時間

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		✓	✗	✓	✗	✓	✗

✓ 開放時間 ✗ 休息時間 * 星期日及公眾假期休息



前往中心路徑

- 由港鐵調景嶺站A1出口進入都會駅商場
- 向健明邨彩明商場前行
- 見麥當勞前方扶手電梯直上平台
- 再左轉即到達本中心。(由港鐵站步行起計，10分鐘內可到達本中心)



網上登記報名

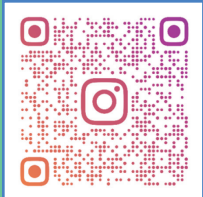
2026年3月26日上午9時正開始



(只接受網上登記報名，詳見P.2)

CONTENT 目錄

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| P.1 機構及中心簡介 | P.9 家長系列 |
| P.2 活動資訊 | P.10-11 女士系列 |
| P.3 惡劣天氣警告下之
活動安排 | P.12-13 社區系列 |
| P.4 中心服務政策 | P.14 男士系列 |
| P.5 啟用網上通訊 | P.15 興趣班 |
| P.6 主題文章 | P.16 家事「晴」
- 調解教育及服務計劃 |
| P.7 親子系列 | P.17 和平學坊
- 「平和關係支援計劃」 |
| P.8 夫婦系列、兒童系列 | |



掃描QR Code，追蹤本中心最近資訊

機構簡介

香港家庭福利會（簡稱「家福會」）於1949年正式成立，為香港其中一個主要的非牟利社會服務機構。我們基於「以家為本」的信念，致力提供高質素的專業社會服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培育一個互相關顧的社會。

服務目標

- 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困難。

中心簡介

為回應區內的家庭需要，家福會於2005年1月3日成立將軍澳（南）綜合家庭服務中心。本着「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，為個人及家庭提供全面的家庭服務。

服務地區及對象

居於調景嶺及將軍澳港鐵站附近的屋苑/屋邨的個人及家庭，包括：尚德邨、健明邨、善明邨、彩明苑、廣明苑、寶明苑、唐明苑、富康花園、城中駅（都會駅）、維景灣畔、將軍澳中心、將軍澳豪庭、君傲灣、天晉1期、星峰薈、翠嶺峰。

服務內容

本中心以積極主動、創新多元的手法，從預防、補救、治療各層面，為區內居民提供以下服務：

家庭資源

圖書館、電腦室、興趣小組、流動諮詢站、緊急援助基金轉介、免費約見律師服務

家庭支援

家務指導服務、愛心社區保姆服務、義工服務—「家福關懷大使計劃」、互助及支援小組，以及短期諮詢或輔導服務

家庭輔導

個人或家庭深入輔導、治療小組、危機介入

申請服務

可親臨或致電本中心，亦可經專業人士、社區人士或機構轉介。

退出服務

服務目標完成或已作出適當的轉介後，服務便會終止。服務使用者也可自行要求終止服務。此外，根據機構政策或社工評估，認為服務不宜繼續，本中心可要求服務使用者退出服務。



掃描右邊QRCode，了解本會資訊及地區服務，包括：網上登記範例、健明服務中心、寄養服務、「童」步家·愛、愛心社區保姆服務、學前兒童課餘託管服務、藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊。

活動登記報名資訊

3月26日上午9:00
3月31日晚上8:00

網上登記

掃描指定QR Code，填妥網上登記表格；每人最多可登記六個活動。

4月2日上午9:00
4月17日晚上8:00

接獲短訊

成功報名人士將收到本中心WhatsApp短訊通知。

三個工作天內回覆（免費活動）或指定日期內付款（繳費活動）

確認報名

按WhatsApp短訊指示回覆（免費活動），或親臨中心付款（繳費活動），逾期作自動棄權論。



網上登記報名
QR Code

- 所有活動以抽籤方式取錄，額滿即止。若報名不成功，申請人不會收到任何通知。
- 如在「網上登記」過後，報名仍有名額的活動，中心會以WhatsApp短訊通知。
- 有意輪候已滿額之活動，可留名作後補；當有遞補，將收到通知，否則不作另行通知。

參加者須知

- 本中心活動主要對象為本港居民，而親子或家庭活動以直系家屬優先。如有特殊情況，可與活動負責人聯絡。
- 所有活動僅限已報名人士參與，不可帶同任何人出席。本中心不會提供任何形式的看管服務。
- 10歲或以下參加者必須由家長、監護人或指定成年人接送。
- 已繳費的活動，如有取消、延期、不被取錄或惡劣天氣，令參加者未能參與，參加者須於指定時間內，帶同活動收據親臨中心退款，逾期恕不受理。自行退出或因私人理由未能出席，恕不退款、改班、延期、轉名、補堂，相關物資或筆記亦不作補發。
- 為免影響活動進行，參加者必須準時出席，否則活動負責人不會提供即時或課後的個別指導。
- 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況；若身體出現不適仍決意出席相關活動需自行承擔責任。
- 本中心或贊助團體會於活動期間進行攝影，照片或會刊登於機構或有關企業刊物或社交媒體，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。
- 活動期間，參加者請勿錄音或錄影。一經發現，本中心有權要求刪除相關紀錄及即時終止提供服務。
- 不得對工作人員或其他服務使用者造成妨礙、滋擾或危害等不當行為，包括：要求取得其個人資料。若勸喻無效，本中心會考慮要求違規者離開服務單位或終止提供服務。

【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。
如有疑問，請致電2177 4321查詢】

惡劣天氣警告下之活動安排

	活動前2小時懸掛		
	1號戒備信號	3號強風信號	8號烈(暴)風信號或以上
中心室內活動	✓	*	✗
戶外活動	*	*	✗
	活動前2小時發出		
	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	*	*	✗

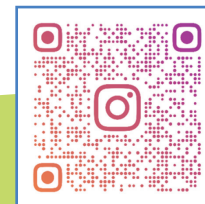
✓ 如常舉行 * 活動照常，但中心會視乎實際情況及安全考慮而作最終決定 ✗ 活動取消/延期

- 活動進行期間，若天文台發出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；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。
- 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。
如有疑問，請致電2177 4321查詢】

網上通訊

為響應環保，本中心將於2026年10-12月季度開始啟用網上通訊。屆時，本中心將取消定期郵寄實體中心通訊，各街坊可追蹤以下社交媒體，閱讀中心通訊及獲取最新資訊



—— 只限已登記本中心會員之人士 ——

接收實體通訊登記表格

如您仍希望以郵寄方式接收實體通訊，由即日起至2026年9月30日，請填寫**1.網上登記表**或**2.遞交以下表格至本中心**，以繼續接收實體通訊。如有任何查詢，請致電2177 4321與本中心職員聯絡。

會員姓名：_____ 會員編號：_____

電話號碼：_____

通訊地址：_____

會員簽署：_____ 日期：_____

*為核對會員身份，請填寫登記時的會員資料



登記接收實體通訊表格

會員資訊

會員資格及費用 | 凡18歲或以上本港居民可親臨本中心免費登記成為會員(同住之直系家屬，即配偶及子女，可免費成為「家庭會員」)。

會員會籍 | 為期兩年，至指定年份的3月31日屆滿，其間不得轉讓他人使用。會籍屆滿後，須親臨本中心辦理續會手續，逾期作自動退出會籍論。

申請及退出辦法 | 攜同香港身份證親臨本中心辦理申請手續。如有需要，可隨時申請退出會員服務。

會員須知 | 若未能遵守本中心所定之守則，恕不能享用本中心的設施及福利，其會籍亦會遭取消。本中心有權更改及闡釋所有條款，而無須事先通知。

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

· 若閣下對本中心的服務政策、程序、環境、設施、職員或各項服務等方面有任何查詢或意見，可親臨或致電2177 4321，與職員聯絡；亦可透過電郵、郵件、中心意見箱表達，我們會盡快與閣下聯絡。

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、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[✓]，填寫姓名及簽署，郵寄/傳真回本會(地址：新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號，傳真號碼：2177 1616)，費用全免。如有查詢，請致電2177 4321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)：_____ 姓名(英文正楷)：_____

簽署：_____ 日期：_____

重新憶起「玩」— 被忙碌掩蓋的生活本能

某個如常的晚上，我們與家人共在一室，各自低頭看着手機，手指在螢幕上不停滑動，乏味沒勁。時間漸過，心只感到莫名的失落。這樣的畫面，也許並不陌生。很多時候，我們以為自己在「玩」手機，其實只是讓時間悄悄流走。

在成長的過程中，「玩」曾是我們最自然不過的事。孩童時，我們從中學習、探索世界；青年時，我們藉此建立友誼、認識自己。那時的「玩」，不需安排、不講效率，只要投入其中，快樂便會油然而生。然而，隨着年歲增長與角色轉變，「玩」漸漸被照顧家庭、工作賺錢等責任取代或填滿，「玩」隨之慢慢從選項中消失，變成一件「有空才做」，甚至被遺忘，忽爾才會想起的事。

「玩」，是我們的「基本需要」。對家庭而言，「玩」是一種輕鬆而真實的溝通方式—親子之間的一次遊戲，往往比說教更能拉近距離；對於伴侶或照顧者，「玩」是可增進感情，為生活添加趣味；對長者來說，「玩」不只是活動身體，更是回味生命故事、與他人重新連結的重要途徑。當我們玩，心會放鬆，人也更容易靠近彼此。

這個4至6月，本中心大堂將設有互動展覽，邀請大家回憶「玩」—那些曾讓人忘記時間、忍不住微笑的片段。誠邀你放慢腳步、放下手機，走進來看看，給自己多一個選擇，讓「玩」，再次回到你的生活之中。

撰文社工：黃淑文姑娘



活動專用
報名QR code



親子探索之旅-水知園

水從哪裡來？每天用的水又是怎樣變乾淨的呢？誠邀家長與孩子一同走進「水知園」，以輕鬆有趣的方式認識水資源與珍惜用水的重要，在探索中學習，享受親子共樂時光！

對象：5歲或以上兒童及其家長(60人) **地點：**水務署天水圍大樓(本中心集合及解散)
日期：4月10日(五) **備註：**1) 此乃親子活動，家長需陪同子女出席；
時間：下午12:30-5:00 2) 費用包括旅遊巴來回車費；
費用：會員\$40 非會員\$80(每位) 3) 參觀場地不可進食，只能飲用清水。

EDP/399/26

負責社工：黃淑文姑娘 伍倩儀姑娘

親子運·動起來

想促進孩子身心健康，家長也要動起來！一家人在戶外組隊挑戰地壺球、芬蘭木柱、反應燈等趣味十足的新興運動。

對象：高小或以下學生及其家人 **地點：**將軍澳寶康公園
(20個家庭，40人) **備註：**1) 此乃親子活動，每名子女需由一名家長陪同；
日期：5月2日(六) 2) 自備水樽、雨具、防曬、防蚊等用品，
時間：上午10:00-下午12:30 並穿著運動裝束。
費用：免費

EDP/415/26

負責社工：黃美鳳姑娘 馮鍵麟先生

「孩子乖乖有妙法」(實戰)管教小組

面對孩子不聽指令、反叛駁嘴、亂發脾氣，有何妙法讓孩子乖乖？本小組透過實戰情境，尋找管教妙法。

對象：育有就讀幼稚園至初小子女之 **時間：**上午10:00-11:30
家長或照顧者(20人) **費用：**免費
日期：5月8、15、22、29日(五) **地點：**本中心

EDG/417/26

負責社工：陳慧明姑娘

感謝媽媽同行日

母親與孩子一起製作簡單小食慶祝母親節，並製作心意卡向母親表達感謝。

對象：小一至小三學生及其家長 **費用：**會員\$30 非會員\$60(每對親子)
(8對親子，16人) **地點：**本中心
日期：5月9日(六) **備註：**請自備圍裙及餐盒。
時間：上午10:30-中午12:00

EDP/401/26

負責社工：老鳳瑤姑娘(顧太)



AI親職教與學

介紹人工智能 AI 在教與學之應用，並探討子女在 AI 時代的學習模式及親職教育的相應策略。

對象：學生家長(10人)

日期：5月6、13、20、27日(三)

時間：上午10:00-11:15

費用：免費

地點：本中心



EDG/395/26

負責社工:張麗貞姑娘

「童」步家·愛—「童」你玩

小組以「兒童為本親子遊戲治療法」為基礎，讓家長學習如何與孩子進行「特別遊戲時間」，從中覺察及回應孩子的想法和感受，促進親子溝通。

對象：育有3至9歲兒童的家長(10人)

日期：5月7、14、21、28日(四)

時間：上午9:30-11:00

費用：會員\$10 非會員\$20(每位)

地點：本中心

EDG/389/26

負責社工:鄭艷萍姑娘

夫婦YOGA體驗工作坊

夫婦瑜伽透過輕鬆伸展與雙人合作動作，讓伴侶在舒適環境中增進溝通、放鬆身心，培養更深層的連結，一同享受和諧愉悅的相處時光。

對象：有意滋潤關係的夫婦(8對夫婦，16人)

日期：6月27日(六)

時間：上午10:30-中午12:00

費用：會員\$50 非會員\$100(每位)

地點：本中心

備註：1) 請自備飲用水、毛巾，以及替換衣物；

2) 敬請穿著鬆身衣物參與活動；

3) 本中心會提供瑜伽墊。如有需要，參與者可選擇自行安排。

EDP/422/26

負責社工:莫鵠謙先生

童玩布偶

利用布偶分享社交故事，讓孩子學習與人相處的態度及禮貌。

對象：5至8歲兒童(10人)

日期：6月27日(六)

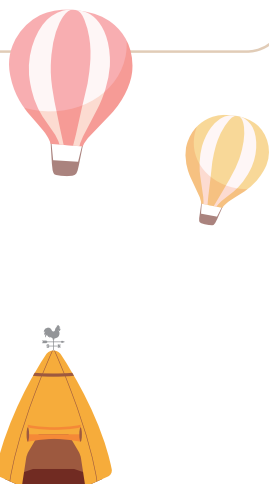
時間：上午10:30-下午12:30

費用：會員\$10 非會員\$20

地點：本中心

EDP/406/26

負責社工:黃美鳳姑娘



女士瑜珈班

由註冊 RYT200 瑜珈導師指導，讓女士們透過參與瑜珈伸展身體、釋放壓力、平復心靈，並認識志同道合的運動夥伴，互相支持。上午班以瑜珈拜日式作為一日的開始，配合不同式子強化肌肉核心能力；下午班以拉筋動作及呼吸法為主，紓緩肌肉緊繃，改善睡眠。

女士瑜珈班 (4月份)上午班及下午班

EDG/391/26 & EDG/394/26

對象：18歲或以上女士 (14人)

日期：4月17、22、24、29日 (三)

時間：上午班:10:00-11:15；
下午班:2:15-3:30

女士瑜珈班 (6月份)上午班及下午班

EDG/392/26 & EDG/393/26

對象：18歲或以上女士 (14人)

日期：上午班:6月2、9、16、23日 (二)；
下午班:6月5、12、26、30日 (五)

時間：上午班:10:00-11:15；
下午班:2:15-3:30

費用：會員\$180 非會員\$360 (每班)

地點：本中心

備註：1) 自備飲用水；

2) 如參加者介意使用中心瑜珈墊，可自備瑜珈墊或毛巾。

負責社工: 馮嘉穎姑娘

女士拳擊班 (5月份)

泰拳結合了有氧、肌力與核心訓練，有效改善身體素質、自信心、耐力與身體穩定性。

對象：18歲或以上女士 (無運動經驗人士亦可) (12人)

日期：5月6、13、20、27日 (三)

時間：上午10:15-11:30

費用：會員\$150 非會員\$300

地點：本中心

備註：請穿著運動裝束及自備飲用水。

EDG/384/26

負責社工: 余雅炫姑娘

好氣血好心情

由香港註冊中醫師陳家苗女士講解藥膳、穴位、按摩等美容知識及技法，促進女士氣血循環，每天活出健康好心情。

對象：18歲或以上女士(15人)

日期：6月2日 (二)

時間：上午10:00-11:30

費用：會員\$10 非會員\$20

地點：本中心

EDP/402/26

負責社工: 伍南菁姑娘

心靈圖卡

透過圖卡自我對話，在探索及反思路途上，解開心中謎團。

對象：18歲或以上女士(15人)

日期：6月3、10、17、24日 (三)

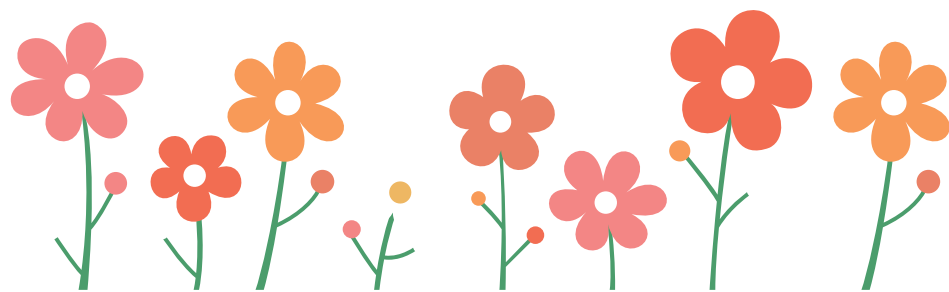
時間：上午9:30-11:00

費用：免費

地點：本中心

EDG/385/26

負責社工: 伍南菁姑娘



一起，遇見美好的彼此

透過藝術創作，讓照顧者釋放壓力，記錄照顧歷程中的閃亮時刻，在繁忙的照顧生活中締造心靈靜思的喘息空間，並建立同路人支援網絡。

對象：18歲或以上照顧者(10人)

日期：6月4、11、18、25日(四)

時間：上午10:00-中午12:00

費用：免費

地點：本中心

EDG/411/26

負責社工:陳松盈姑娘

俄羅斯刺繡工作坊—梵谷的星夜Starry Night

透過獨特的戳針技巧，在布上營造立體的毛絨效果，製作出觸感柔軟、充滿層次感的作品，在過程中專注當下、放鬆身心。

對象：18歲或以上照顧者(10人)

日期：6月5日(五)

時間：上午10:00-下午12:30

費用：會員\$15 非會員\$30

地點：本中心

EDP/410/26

負責社工:陳松盈姑娘

靜觀減壓小組：數字畫

不需藝術天賦或畫畫技藝，只要跟著畫布上的數字填上相應的顏色，就能畫出一幅美麗的圖畫。數字畫有助我們專注當下，平靜身心靈。

對象：18歲或以上社區人士(8人)

日期：6月9、16、23、30日(二)

時間：上午11:30 - 下午12:30

費用：會員\$35 非會員\$70

地點：本中心

EDG/405/26

負責社工:馮嘉穎姑娘

強肌墊上普拉提(5月份)

墊上普拉提著重改善肌肉不平衡，增強核心力量，減緩腰背酸疼等問題，讓身體更健康，好好照顧自己！

對象：18歲或以上人士(無運動經驗人士亦可)(12人)

日期：4月27日；5月4、11、18日(一)

時間：下午2:30-3:30

費用：會員\$150 非會員\$300

地點：本中心

備註：請穿著運動裝束及自備飲用水。

EDG/383/26

負責社工:余雅炫姑娘

靜·覺·願

修習靜觀，提高覺察力，在忙亂的生活裏，尋找穩善的據點，平定輕浮的思緒，滋養內心的慈愛，活出所願。

對象：18歲或以上社區人士(10人)

日期：6月1、8、15、22日(一)

時間：上午10:00-11:30

費用：免費

地點：本中心

備註：穿著輕便裝束。

EDG/388/26

負責社工:黃俊傑先生





修靜男初體驗

體驗各種靜觀練習，增強自我覺察，提升專注與情商，成為剛柔兼具的新時代男士。

對象：18歲或以上男士(10人) **費用：**免費
日期：4月30日(四) **地點：**本中心
時間：晚上7:30-8:30 **備註：**穿着輕便裝束。

MEN/ERP/070

負責社工:黃俊傑先生

全力扣殺

近年席捲香港的運動風潮，匯集網球、乒乓球、羽毛球之技藝的匹克球(Pickleball)，齊來切磋砥礪，享受運動樂趣。

對象：18歲或以上男士(10人) **費用：**免費
日期：4月8、15、22、29日(三) **地點：**將軍澳區室外球場
時間：晚上7:00-8:00 **備註：**免費提供匹克球及球拍。

MEN/LRC/059

負責社工:黃俊傑先生

男士瑜伽班—第16期

由資深瑜伽導師帶領伸展筋骨，減輕關節及肌肉之壓力，紓緩疲勞；同時讓參加者關注自身狀態，促進身心健康。

對象：18歲或以上男士(15人) **費用：**\$100
日期：5月8、15、22、29日(五) **地點：**本中心
時間：晚上7:30-9:00

MEN/LRC/058

負責社工:黃俊傑先生

爸B科學家—Show Time!

動手做科學實驗，培養觀察與思考能力，創造親子共享的美好時光，更會於才藝表演中展示練習成果，一起大展拳腳！

對象：父親及其4至11歲子女 **時間：**晚上7:30-8:30/下午1:30-5:30(6月21日)
 (6對親子，12人) **費用：**免費
日期：5月29日；6月5、12、21日(五/日) **地點：**本中心
備註：參加者將獲邀於6月21日下午2:30-5:30於Super Sports Park舉行的「超能爸爸親子運動日」中作才藝表演，競逐獎項及豐富獎品。每個家庭名額最多5人；如父親未能出席，其家庭成員不得入場，敬請見諒。

MEN/LRC/057

負責社工:石文峰先生 馮鍵麟先生

『紫』醉甘『米』

示範及教授製作米紙紫菜卷及糯米糍

對象：18歲或以上人士(8人)
日期：5月21日(四)
時間：上午9:30-下午12:30
費用：會員\$60 非會員\$120(每位)
地點：本中心

EDP/413/26

負責職員:賴碧琪姑娘

香『芒』傳『奇』

示範及教授製作低卡芒果奇亞籽布丁及香蒜牛油雞翼

對象：18歲或以上人士(8人)
日期：6月11日(四)
時間：上午9:30-下午12:30
費用：會員\$60 非會員\$120(每位)
地點：本中心

EDP/414/26

負責職員:賴碧琪姑娘

備註：1) 參加者請自備2個食物盒；
 2) 製作食物過程中，需配戴口罩；
 3) 有需要請自備圍裙。



家事晴

調解教育及服務計劃

分居、離婚，伴隨而來有關子女照顧、家庭經濟、居住安排等事宜，對家庭各成員都造成巨大壓力，而當中牽涉的法律問題更令人困擾。本計劃旨在讓大眾了解有關家事訴訟的法律程序及注意事項，並認識本會的家事調解服務，協助有需要人士在離異前達成彼此接納的協議，顧及雙方和子女的利益，繼續共同撫育子女。

免費約見律師服務

專業律師會就個別個案，解答與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等事宜。每位面談時間為20分鐘，須報名預約。

對象：社區人士 (每次5人)
日期：2026年4月29日(星期三)或2026年5月27日(星期三)或2026年6月24日(星期三)
時間：晚上6:30 - 8:10 (每人面談時間20分鐘)
地點：本中心
費用：免費
備註：1. 於每節舉辦日期前一個月接受親身/ 郵寄/ 傳真報名(恕不接受電話登記)。
 2. 報名表格可於 www.mediationcentrehk.org 網站下載。

負責社工：陳慧明姑娘

家事法律諮詢講座

了解家事訴訟的法律程序及注意事項；認識本會的家事調解服務。

對象：社區人士(20人) **費用：**免費
日期：2026年5月8日(星期五) **備註：**參加者需預先填寫報名表，交回本中心。
時間：晚上7:00-8:30 **負責社工：**陳慧明姑娘
地點：本中心

計劃設有特定活動報名表，詳情請向職員查詢。

EDP/421/26



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



平和關係支援計劃

Support Programme for Enhancing Peaceable Relationship

伴侶 / 戀人相處課程

學習控制情緒，了解衝突(包括暴力)對雙方關係或家庭的影響，以和平方法解決伴侶之間的矛盾。

對象：18歲或以上與伴侶/戀人經常發生衝突(甚或暴力)的人士，男女均可

目的：建立與伴侶非暴力的溝通及改善與伴侶關係

形式：短講、分享、討論、活動

節數：4節(約每星期1節，每節1.5小時)

地點：油塘綜合家庭服務中心 / 將軍澳(南)綜合家庭服務中心 / 順利綜合家庭服務中心

導師：資深家庭服務社工

費用：免費

聯絡社工：鄭艷萍姑娘 (電話：2177 4321)

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	2026年4月10、17、24日、 5月8日(五)	晚上7:30-	2026年3月6日- 4月9日
161 男士班				
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	2026年5月15、22、29日； 6月5日(五)	晚上7:30-	2026年4月10日- 5月14日
162 男士班				
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	2026年6月12、17、26日； 7月3日(三/五)	晚上7:30-	2026年5月15日- 6月11日
163 男士班				

兒童 / 青少年課程

對象：曾目睹或經歷家庭衝突的兒童/青少年

目的：疏導孩子負面情緒，提升在家庭衝突中的抗逆力及解決問題的能力

形式：遊戲、練習、分享

費用：全免

節數：3-4節(約每星期1節，每節1-1.5小時)

地點：油塘綜合家庭服務中心 / 將軍澳(南)綜合家庭服務中心 / 順利綜合家庭服務中心

導師：資深家庭服務社工

負責社工：區慧中姑娘或鄭艷萍姑娘 (電話：2177 4321)