

將軍澳(南)綜合家庭服務中心

Tseung Kwan O (South) Integrated
Family Service Centre

家福
通訊

2026年1至3月



2025年12月9日
開始報名



(報名方法已更新，現只接受
網上登記報名，詳見P.3-5)

1	機構中心簡介
2	活動登記報名資訊、參加者須知
3	活動報名流程
4-5	網上活動登記範例
6	會員資訊、服務使用者的權利
7	惡劣天氣警告下之活動安排
8	主題文章
9	關懷社區照顧者活動系列
10	照顧者資源
11	家福會寶旗日
12-13	「童」步家·愛計劃宣傳
14	親子系列、家長系列
15	婦女系列
16	個人系列
17-18	男士系列
19	興趣班系列
20	家事「晴」—調解教育及服務計劃
21	和平學坊—「平和關係支援計劃」
22-26	家福會地區服務
27-29	中心活動總表

緊貼本中心最近資訊，即掃以下 QR Code，追蹤本中心 FaceBook 專頁、Instagram(IG)、WhatsApp 頻道！



機構及中心簡介

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。

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。

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

圖書閣、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。

退出方法：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。

活動登記報名資訊

步驟 1：

由 2026 年 1 至 3 季度活動開始，本中心會以「網上登記」方式接受活動報名。申請人須掃描指定 QR Code，填妥網上登記表格；每人最多可登記六個活動。

步驟 2：

申請人會於指定時間內接獲本中心 WhatsApp 短訊（電話號碼：5190 0070；此電話號碼不設查詢或回覆服務）。

步驟 3：

因應活動收費安排作確認：

- 收費活動：須於指定日期內蒞臨中心繳費，方為成功報名，否則作自動棄權論。
- 免費活動：須於 3 個工作天內回覆短訊，確認參加，方為成功報名，否則作自動棄權論。
- 若報名不成功，申請人不會收到任何通知。
- 如在「網上登記」週後報名仍有名額的活動，中心會以 WhatsApp 短訊通知。
- 所有活動以抽籤方式取錄，額滿即止。有意輪候已額滿之活動的後補位置者可留名；當有遞補，將收到通知，否則不作另行通知。



網上登記報名
QR Code

參加者須知

- 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庭成員優先。如有特殊情況，可與活動負責職員聯絡。
- 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，本中心會安排退款。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。
- 如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。
- 10 歲或以下參加者必須由家長、監護人或指定成年人接送。
- 所有活動僅限已報名人士參與，不能帶同任何人參與；本中心不會提供任何形式的看管服務。
- 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況，並須為參加者身體出現不適狀況但仍決定出席相關活動而承擔責任。
- 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。
- 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：要求取得其個人私隱資料。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。
- 於活動期間，參加者請勿進行任何形式的錄音或錄影。一經發現，本中心有權要求刪除相關錄音或錄影及即時終止提供服務。

活動報名流程

12月9日上午9:00 - 12月12日晚上8:00

網上
登記

- 以「網上登記」方式接受活動報名；
- 指定時段內，登入指定QR Code，填寫網上登記表；寫；
- 每次登記只限一個活動；每人最多可登記六個活動；
- 所有活動以抽籤方式取錄。

12月15日(上午9:00) - 12月26日(晚上8:00)

接獲
短訊

- 成功報名者將收到中心短訊通知（電話號碼：5190 0070）；
- 如活動前尚有名額，中心職員會隨即聯絡候補人士，否則不會作任何通知；
- 若報名不成功，不會收到任何通知。

三個工作天內回覆(免費活動) 或 指定日期前(繳費活動)

確認
報名

- 收費活動：短訊內指定日期蒞臨中心繳費；
- 免費活動：於三天內回覆確認短訊；
- 逾期繳費或回覆活動報名，視為自動棄權。

成功報名

網上活動

登記範例

香港家庭福利會 將軍澳(南)綜合家庭表

(如報名賽馬會男士交友站活動 -> 請登入此網站) <http://www.hkfb.org.hk>

*****每次網上登記只限個人登記一個活動*****

登記前，請詳閱刊於通訊內的報名及活動須知，以及以下注意事項。感謝

網上登記注意事項：

- 網上登記活動，須經中心職員以WhatsApp(電話)
- 中心職員將會於三個工作天內以短訊回覆登記活動適用)或回覆短訊(免費活動適用)，方為成功報
- 登記兒童活動，申請人仍為家長，並於後續問題
- 登記家庭、親子或夫婦活動，申請人可填寫最



掃描QR Code登入表格

5 參與活動須知

參與活動須知

6. 本人已知悉及同意中心列明的「報名須知」，詳見季刊。

☐ 本人已知悉及同意

上一步

第 4 / 5 頁

您的回應已送出。

您接下來可以做的重要事項

儲存我的回應

提交其他回應

登記完成，請等待中心短訊回覆

基本資料

填寫活動申請人資料

2

1. 活動申請人/家長中文姓名 *

*如登記兒童活動，請先填上申請人（家長）姓名

輸入您的答案

*如登記兒童、家庭活動，請先填上申請人（家長）姓名

2. 聯絡電話 *

輸入您的答案

1

親子或家庭活動報名

7. 第一位兒童/參與家庭成員(請輸入)

輸入您的答案

8. 第一位兒童/參與家庭成員性別

☐ 男

*登記家庭、親子或夫婦活動，填寫除申請人以外的家庭成員資料

4

填寫兒童/家庭成員資料

兒童資料

6. 兒童中文姓名 *

Enter your answer

7. 性別 *

☐ 男

3

6. 報名綜合家庭服務中心活動 *

- ☐ Chill級家長聚一聚 (免費) 選擇活動
- ☐ 玩出好情緒 管教有難度 (會員 \$20 非會員 \$40)
- ☐ 成長的呼喚 - 同行的情緒守護者 (免費)
- ☐ 智談升中選校 (免費)
- ☐ 學習分享的培養課: 兒童繪本 (免費)
- ☐ 女士身心伸展-10月份瑜珈班 (會員 \$120 非會員 \$40)
- ☐ 女士身心伸展-11月份瑜珈班 (會員 \$120 非會員 \$40)
- ☐ 如果我在童話裡-閱讀工作坊 (免費)

*每次只限登記一個活動

會員資訊

會員費用 全免（同住之直屬家庭成員，即配偶及子女，可免費成為「家庭會員」。）

會員資格 18 歲或以上的本港居民。

會員須知

- 會員可定期收取活動通訊。
- 會籍為期兩年，至指定年份的 3 月 31 日屆滿。屆滿前，須親臨本中心辦理續會手續。
- 會員證及會籍不得轉讓他人使用。
- 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，其會籍更會遭取消。
- 本中心有權刪改及闡釋所有條款，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。多謝！

申請辦法 請攜同身份證，親臨本中心辦理申請手續。

退出辦法 凡會籍屆滿而不續會者，作自動退出會籍論。
如有需要，可隨時申請退出會員服務。

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「✓」，寫上你的姓名及簽署，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：_____



將軍澳(南)綜合家庭服務中心

惡劣天氣警告下之活動安排



	活動前2小時懸掛			活動前2小時發出		
	 1號戒備 信號	 3號強風 信號	 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：

- 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：2177 4321。
- 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

主題文章

〈散落在社區角落的照顧者〉

撰文社工：蔡曦彤姑娘

照顧者的日子，常常是清晨未醒、夜深未眠。他們的生活被責任填滿，心情被疲憊包圍。在幽暗的角落裡，他們獨自承受著身心壓力，在愛與義務間掙扎。他們可能放棄了自己的夢想、工作、社交，甚至健康，只為了所愛之人能減輕痛苦，多一份安穩。他們用最深厚的愛，做最堅定的後盾，盡心盡力地為家人、孩子、長者、病患或身心障礙者付出，努力撐起生活的重量。

然而，社會往往只看見被照顧的人，卻忽略了那雙為了撐起整個家庭而變得粗糙的手。照顧者不是理所當然的存在，他們也需要被理解、被支持、被擁抱。而我們每一位也能成為照顧者的力量：一句溫柔的問候、一杯溫暖的熱茶、一雙願意傾聽的耳朵，都是他們繼續前行的勇氣。

願我們放慢腳步，張開眼睛，看見照顧者的艱辛與堅強；讓我們用關懷的心，溫柔地接住每一位照顧者，讓他們在照顧路上不再孤單。

「顧·事」 關懷社區照顧者活動系列

為了讓大家看見照顧者的溫柔力量，喚起社區對照顧者的關懷，表達對他們的支持，本中心將於 2026 年 4 月舉辦「顧·事」關懷社區照顧者活動系列，內容包括：

社區照顧者同樂日

- 👤 社區人士
- 📅 2026 年 6 月 13 日（星期六）（暫定）
- 🕒 下午 3:00 — 5:00（暫定）
- 📍 本中心
- 💰 免費

屆時設有「顧·事」作品展覽，讓大家從藝術作品中感受每位照顧者充滿艱辛與歡笑交織的故事，真切感受他們的每一個日常。

另外設有遊戲攤位和工作坊，讓大家認識照顧者的需要，了解社區資源，體驗不同放鬆減壓的活動。

最後誠邀大家為照顧者打打氣，留言將每份心意傳遞到照顧者手上。

「顧·事」作品展覽

在平日出行時留意四周，部分照顧者親手製作的作品將有機會在社區展出，大家密切留意！

Facebook / Instagram

我們會分享照顧者的心聲、作品、相關社區資源、活動、文章等等，讓大家聽見他們的聲音，將資源分享給身邊的每一位照顧者。

立即掃描以下 QR Code，緊貼我們的最新資訊吧！



大家記得到場支持！



照顧者資源

坊間有不同社區資源支援默默付出的照顧者，歡迎大家將以下資源分享給有需要的人。

熱線電話

24 小時支援熱線

- 照顧者支援專線 182 183
- 利民會「情緒通」 18111
- 醫管局精神健康專線 2466 7350
- 社會福利署熱線 2343 2255
- 生命熱線 2382 0000
- 明愛向晴熱線 18288

其他支援熱線

- 照顧者同行連線（肢體傷殘 / 智障人士）2426 8338
- 照顧者情緒支援熱線 2654 6266

WhatsApp 支援

- 摯安 Zone(聽障 / 語障) 5322 2183

照顧者資訊網 carers.hk/

長者及其照顧者

長者地區中心

- 提供輔導、社區資源轉介及教育性活動等支援
- 靈實長者地區服務（健明中心）2702 1113
- 靈實長者地區服務（尚德中心）2178 4370

綜合家居照顧服務

- 提供送飯、清潔、陪診等社區支援
- 香港家庭福利會 健明服務中心 2791 7230

暫託服務

- 提供臨時的短暫住宿照顧
- 聖公會 日間護理 2702 9897
- 基督教家庭服務中心 住宿暫託 2706 3018
- 救世軍寶林長者之家 緊急住宿 2701 5828

資源及支援中心

- 為護老者提供日常生活、情緒及社交等服務
- 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 3892 0100

精神復元人士及其照顧者

精神健康綜合社區中心

- 提供及早預防以至危機管理的一站式、地區為本的精神健康支援服務
- 和悅軒 3521 1611

殘疾人士及其照顧者

殘疾人士地區支援中心

- 提供一站式服務及支援，包括個案、小組及訓練等服務
- 靈實將軍澳及西貢地區支援中心 2702 6002

家長資源中心

- 為殘疾人士 / 有特殊學習需要人士及其家庭提供支援
- 香港聾人福利促進會 家長資源中心（尚德）2713 4300

暫託服務

- 提供臨時短暫住宿照顧
- 靈實將軍澳及西貢地區支援中心 日間暫託 2702 6002
- 基督教懷智服務處 住宿暫託 2178 0916
- 保良局永隆金禧 緊急住宿 2358 3301



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



18歲以下人士



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。



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。

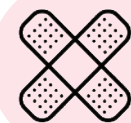


強制舉報者必須履行法定責任盡快舉報，違反規定可能面臨最高監禁三個月及罰款五萬元的處罰。



「童」步家·愛
計劃網頁QR Code
<https://child-protection-in-action.hkfwss.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。

新春手作湯圓

EDP/346/25

與孩子一起製作湯圓，共聚團圓時光。通過搓揉扭捏湯圓刺激孩子的觸覺，同時讓孩子體會烹飪的樂趣。

-  幼稚園至初小學童及其家長 (6 對親子，12 人)
-  2026 年 2 月 7 日 (星期六)
-  上午 10:00 – 中午 12:00
-  本中心
-  會員 \$10 非會員 \$20 (每位)






備註：請自備圍裙及耐熱餐盒。

負責社工：周鈺珠姑娘

心連心親子瑜伽

EDP/340/25

親子瑜伽有助孩子發展身體的協調性和力量，同時增強親子之間的情感聯繫和相互理解，讓彼此感受對方的支持。






-  5 至 8 歲兒童及其家長 (5 對親子，10 人)
-  2026 年 1 月 23 日 (星期五)
-  晚上 7:00 – 8:00
-  本中心
-  會員 \$30 非會員 \$60 (每位)

負責社工：伍倩儀姑娘

唔管唔聽話？

EDG/253/25

讓家長了解子女的情緒需要，提升家長對管理個人情緒的意識，並學習不同管教模式及應對衝突的方式，以改善親子溝通。

-  育有高小至初中學生之家長 (12 人)
-  2026 年 1 月 6、13、20、27 日 (逢星期二)
-  上午 10:00 – 11:30
-  本中心
-  免費

負責社工：蔡曦彤姑娘




女士身心伸展 -1 月份瑜伽班 與 女士身心伸展 -3 月份瑜伽班

EDG/351/25 , EDG/352/25 , EDG/353/25 , EDG/354/25




由註冊 RYT200 瑜伽導師指導，讓女士們透過參與瑜伽伸展身體、釋放壓力、平復心靈，並認識志同道合的運動夥伴，互相支持。

1 月份瑜伽班

上午班：以瑜伽拜日式作為一天的開始，配合不同式子強化肌肉核心能力




-  18 歲或以上面對痛症或需要鍛鍊肌肉的女士 (12 人)
-  2026 年 1 月 7、14、21、28 日 (逢星期三)
-  上午 10:00–11:30

下午班：以拉筋動作及呼吸法為主，舒緩肌肉緊繃，改善睡眠




-  18 歲或以上需要改善睡眠，長期面對壓力的女士 (12 人)
-  2026 年 1 月 6、13、20、27 日 (逢星期二)
-  下午 2:15–3:30

3 月份瑜伽班

上午班：以瑜伽拜日式作為一天的開始，配合不同式子強化肌肉核心能力

-  18 歲或以上面對痛症或需要鍛鍊肌肉的女士 (12 人)
-  2026 年 2 月 25 日；3 月 6、11、18 日 (逢星期三、五)
-  上午 10:00–11:30

下午班：以拉筋動作及呼吸法為主，舒緩肌肉緊繃，改善睡眠

-  18 歲或以上需要改善睡眠，長期面對壓力的女士 (12 人)
-  2026 年 2 月 24 日；3 月 3、10、17 日 (逢星期二)
-  下午 2:15–3:30

-  本中心
-  會員 \$180 非會員 \$210 (每班)

備註：

1. 請參加者自備飲用水；
2. 如參加者介意使用中心瑜伽墊，可自備瑜伽墊或毛巾。

負責社工：馮嘉穎姑娘

照顧者鬆一鬆

EDG/345/25

透過不同的藝術表達媒介以放鬆身心，紓緩壓力，並一同分享照顧經驗，互助互勉。

- 18 歲或以上照顧者 (12 人)
- 2026 年 1 月 7、14、21、28 日 (逢星期三)
- 上午 10:30 – 中午 12:00
- 本中心
- 會員 \$20 非會員 \$40

備註：參加者可獲環保袋乙個。

負責社工：周鈺珠姑娘

斷捨離工作坊

EDP/323/25

農曆新年將至，又到大掃除時間！清潔整理的過程難免遇上欲斷難斷的掙扎。透過此工作坊，學習如何斷捨離。

- 18 歲或以上社區人士 (25 人)
- 2026 年 1 月 28 日 (星期三)
- 上午 9:30 – 11:30
- 本中心
- 免費

負責社工：伍南菁姑娘

空氣草擺設製作

EDP/330/25

利用黏土、畫筆、貼紙等不同材料，製作屬於你的空氣草擺設，讓植物陪伴你，療癒你的心靈。

- 18 歲或以上社區人士 (12 人)
- 2026 年 3 月 11 日 (星期三)
- 上午 10:00 – 11:30
- 本中心
- 會員 \$10 非會員 \$20

備註：圖片只供參考。

負責社工：蔡曦彤姑娘



賽馬會男士家友站

水仙球切割工作坊

MEN/ERP/067

認識水仙球及教授水仙球切割方法。

- 18 歲或以上男士及其家人 (25 人)
- 2026 年 1 月 26 日 (星期一)
- 晚上 7:00 – 9:00
- 本中心
- 免費

負責社工：吳霽森先生

親子一齊 Switch

MEN/EPR/069

共享親子歡樂時光，互相溝通鼓勵，玩 Switch 競賽。

- 父親及其 6 至 11 歲子女 (6 對親子，12 人)
- 2026 年 3 月 20 日 (星期五)
- 晚上 7:30 – 9:00
- 本中心
- 免費

負責社工：譚梓豪先生

漫遊嘉道理

MEN/FAP/019

參觀嘉道理農場暨植物園，近距離接觸野生動物，認識各色各樣的昆蟲，欣賞美侖美奐的植物，一家人共享大自然編織的和諧恬靜。

- 父親及其 3 歲或以上家庭成員 (25 對親子，55 人)
- 2026 年 1 月 31 日 (星期六)
- 上午 9:15 – 下午 1:30
- 嘉道理農場暨植物園 (於本中心集合及解散)
- \$30 (每位)

備註：1) 此乃親子活動，父親與子女須一同出席；每名子女需由一名家長陪同；
2) 費用包括入場費及旅遊巴來回車費；
3) 自備水樽、雨具、防曬、防蚊等用品，並穿着運動裝束；
4) 若有需要可自備小食，或於園內餐廳購買食品；
5) 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

負責社工：伍倩儀姑娘、黃俊傑先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



爸 B 的科學 Show

MEN/LRC/054

體驗及製作有趣的科學小實驗，增進科學知識，促進親子溝通。

- 父親及其 4 至 11 歲子女 (6 對親子，12 人)
- 2026 年 3 月 27 日；4 月 10、17、24 日 (逢星期五)
- 晚上 7:30 – 8:30
- 本中心
- 免費

備註：參加者會在 6 月 21 日家庭運動日活動中獲得才藝表演的機會。

負責社工：石文峰先生、馮鍵麟先生

男士瑜伽班—第 15 期

MEN/LRC/055

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。

- 18 歲或以上男士 (15 人)
- 2026 年 2 月 6、13 日；3 月 6、13 日 (逢星期五)
- 晚上 7:30 – 9:00
- 本中心
- \$100

負責社工：黃俊傑先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

『果』真有『福』

EDP/342/25

示範及教授製作福袋 / 焗腰果。

- 18 歲或以上人士 (8 人)
- 2026 年 1 月 15 日 (星期四)
- 早上 9:30 – 中午 12:30
- 本中心
- 會員 \$50 非會員 \$100

『花』『花』世界

EDP/343/25

示範及教授製作花生酥 / 桂花炒素翅。

- 18 歲或以上人士 (8 人)
- 2026 年 2 月 5 日 (星期四)
- 早上 9:30 – 中午 12:30
- 本中心
- 會員 \$50 非會員 \$100

大名『丁』『丁』

EDP/344/25

示範及教授製作大板燒 / 牛奶布丁。

- 18 歲或以上人士 (8 人)
- 2026 年 3 月 11 日 (星期三)
- 早上 9:30 – 中午 12:30
- 本中心
- 會員 \$50 非會員 \$100

備註：1) 參加者請自備食物盒；

2) 製作食物過程中，需配戴口罩；

3) 有需要請自備圍裙。

負責職員：賴碧琪姑娘






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。

-  社區人士（每次 5 人）
-  2026 年 1 月 28 日（星期三）或
2026 年 2 月 25 日（星期三）或
2026 年 3 月 25 日（星期三）
-  晚上 6:30 – 8:10（每人面談時間 20 分鐘）
-  本中心
-  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

計劃設有特定活動報名表，詳情請向職員查詢。



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
158 女士班	順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順緻街2號	2026年1月9、16、23、30日（一）	晚上7:30-	2025年12月12日- 2026年1月8日
158 男士班	順利社區中心4樓	2026年1月7、14、21、28日（三）	晚上9:00	2025年12月10日- 2026年1月6日
159 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2月6、13、20、27日（五）	晚上7:30-	2026年1月9日- 2月5日
159 男士班		2026年2月4、11、25日； 3月4日（三）	晚上9:00	2026年1月7日- 2月3日
160 女士班	將軍澳（南）綜合家庭服務中心 新界將軍澳健明邨	2026年3月6、13、20、27日（五）	晚上7:30-	2026年2月6日- 3月5日
160 男士班	彩明商場1號平台2號	2026年3月11、18、25日； 4月1日（三）	晚上9:00	2026年2月4日- 3月12日

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）

學前兒童課餘託管服務

服務特色

- ♥ 促進幼童多元發展
- ♥ 培養幼童良好人際關係及加強自信心
- ♥ 促進親子關係
- ♥ 減輕照顧者壓力

服務內容

由註冊社工及經驗幼兒工作人員負責託管服務

- ♥ 幼兒學習活動 (包括個人或小組活動及多元智能活動)
- ♥ 接送服務 (學校與中心之間)
- ♥ 提供膳食及茶點

服務簡介

本單位為社會福利署資助之學前兒童課餘託管中心，旨在為區內有需要長時間工作、工作時間不穩定或缺乏支援網絡等，而未能於課餘時間為幼兒安排適切照顧的家長或照顧者，提供照顧服務，紓緩照顧者壓力。

服務對象

三至六歲以下兒童
或
正就讀幼稚園幼兒班至高班 (K1-K3) 的兒童

服務專線

2177 0077

了解更多



服務時間

	第一節	第二節	第三節
星期一至五	上午 9:30 至 下午 12:30	下午 12:30 至 4:30	下午 4:30 至 8:00
星期六	上午 9:00 至 下午 12:30		
星期日及公眾假期	休息		

服務收費

常規服務收費：
每兩星期 \$250 起
臨時服務收費：
每節 \$30 起
(因應每節時數多少收費)
*經濟困難的服務使用者，可向社工查詢申請費用減免。

香港家庭福利會
將軍澳學前兒童課餘託管中心

新界將軍澳唐俊街 21 號翻匯坊地下 10 號舖



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

鄰里支援幼兒照顧計劃

愛心社區保姆服務



服務目的

為因工作安排或突發情況而有幼兒照顧需要又缺乏資源或支援網絡的家長，在鄰里層面提供彈性的日間幼兒照顧服務，從而減低兒童被獨留在家的風險，並推動鄰里照顧、守望相助的精神。

服務對象

- 家居照顧服務**
- 0歲至學前兒童
 - 有突發或緊急照顧需要的小學生
- 中心託管小組**
- 有突發或緊急照顧需要的3歲兒童至小學生



招募保姆

誠邀居於將軍澳或西貢區的你成為專業的社區保姆，於家中或機構認許之適當地點提供一般看管及照顧幼兒服務。

服務獎勵金：每小時 \$40 或 \$60



計劃網頁



服務專線

2177 1321



登記QR Code

香港家庭福利會

新界將軍澳寶琳北路18號寶林商場205號舖



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

YS生日會

YS Birthday Party

YS生日會

2026青年坊繼續推出每月生日會，不論你係咪當月生日，只要係YS會員，就可以參加啦！

生日會除咗有遊戲、小食同蛋糕，大家仲有機會接收到YS嘅最新資訊同表達對中心嘅意見，當月生日嘅會員仲可以得到YS特別為你地準備嘅小禮物一份添！

記住Mark低以下日子：(星期三)

28/1、25/2、25/3、29/4、27/5、
24/6、29/7、26/8、30/9、28/10、
25/11、23/12

晚上7:30-9:00

其他月份生日會詳情及報名方法，請留意當月嘅海報！▶

1-3月份生日會可率先於20/12(六)報名日開始報名啦！

1月份生日會

2月份生日會

3月份生日會

每月生日會報名截止日期為活動的前一日



香港家庭福利會藝進同學會賽馬會將軍澳青年坊

2177 4567

將軍澳廣明苑停車場大樓地下



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

健明服務中心

將軍澳家居照顧及支援服務隊^①

「家居照顧及支援服務」為居於社區的服務對象提供全面服務，協助他們盡可能繼續留在家中生活達至或維持最佳的活動能力，並為照顧者提供支援服務，以紓緩照顧壓力。

	家居支援服務	體弱長者家居照顧服務
服務對象	年滿60歲或以上的長者；殘疾人士及有社會需要的個人及家庭。 ^②	安老服務統一評估機制評定為身體機能達中度或嚴重程度之長者。
服務內容	提供個人照顧、護送、膳食服務、購物及送遞服務、家居清潔、基本健康護理、輔導服務、照顧者支援服務和照顧者訓練及轉介服務等。	個人照顧、護送、膳食服務、復康運動、提供家居環境安全評估及改善建議、照顧管理和評估、基本及特別護理、言語治療、24小時緊急支援、護老者支援及訓練等。

① 本中心由2026年1月1日正式改名為健明服務中心 將軍澳家居照顧及支援服務隊。

② 此類服務對象，需透過社會福利服務單位的註冊社工轉介。

長者小資訊 · 高血壓

高血壓在香港相當普遍。據「2020至2022年度人口健康調查」結果顯示，15-84歲人士高血壓的總患病率為29.5%，患病情況隨年齡增長而上升，65至84歲人士每二十名就有十二名患有高血壓。

高血壓的成因

- 1 吸煙
- 2 過重及肥胖
- 3 缺少運動
- 4 年齡增長
- 5 家族中有直系親屬患有高血壓。

控制高血壓方法

- 1 按醫生指示服藥及定期覆診
- 2 自我定期監察血壓
- 3 養成健康飲食習慣：飲食要以清淡為主，少吃鹽、豉油及醃製食物；多進食蔬菜水果
- 4 要有適量及持之以恆的運動
- 5 管理壓力、保持心境開朗

如想獲取更多有關高血壓護理的資料或對個人的健康有疑問，請先徵詢醫護人員的意見。

資料來源：衛生署長者健康服務—健康資訊(www.elderly.gov.hk)

中心地址：將軍澳健明邨彩明商場一號平台1號

查詢電話：2791 7230

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，請登入以下網頁瀏覽。
<https://www.fostercarehk.org/>

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 賽馬會男士家 友站互助小組(7)	6 女士身心伸 展-1月份瑜 伽班下午班 唔管唔聽 話？	7 女士身心伸 展-1月份瑜 伽班上午班 照顧者鬆 一鬆	8	9	10
11	12 賽馬會男士家 友站互助小組(7)	13 女士身心伸 展-1月份瑜 伽班下午班 唔管唔聽 話？	14 女士身心伸 展-1月份瑜 伽班上午班 照顧者鬆 一鬆	15 『果』真有 『福』	16	17
18	19 賽馬會男士家 友站互助小組(7)	20 女士身心伸 展-1月份瑜 伽班下午班 唔管唔聽 話？	21 女士身心伸 展-1月份瑜 伽班上午班 照顧者鬆 一鬆	22	23 心連心親子 瑜伽	24
25	26 賽馬會男士家 友站互助小組(7) 水仙球切割工 作坊	27 女士身心伸 展-1月份瑜 伽班下午班 唔管唔聽 話？	28 女士身心伸 展-1月份瑜 伽班上午班 照顧者鬆 一鬆 斷捨離工 作坊 免費約見律 師服務	29	30	31 漫遊嘉道理

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 賽馬會男士家友 站互助小組(7)	3	4	5 『花』 『花』 世界	6 男士瑜珈班— 第15期	7 新春手作 湯圓
8	9 賽馬會男士家友 站互助小組(7)	10	11	12	13 男士瑜珈班— 第15期	14
15	16 賽馬會男士家友 站互助小組(7)	17 農曆年初一	18 農曆年初一	19 農曆年初一	20	21
22	23 賽馬會男士家友 站互助小組(7)	24 女士身心伸 展-3月份瑜 伽班下午班	25 女士身心伸 展-3月份瑜 伽班上午班 免費約見律師 服務	26	27	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 賽馬會男士家 友站互助小 組(7)	3 女士身心伸 展-3月份瑜 伽班下午班	4	5	6 女士身心伸 展-3月份瑜 伽班上午班 男士瑜珈班— 第15期	7
8	9 賽馬會男士家 友站互助小 組(7)	10 女士身心伸 展-3月份瑜 伽班下午班	11 女士身心伸 展-3月份瑜 伽班上午班 空氣草擺設 製作 大名『丁』 『 丁』	12	13 男士瑜珈班— 第15期	14
15	16 賽馬會男士家 友站互助小 組(7)	17 女士身心伸 展-3月份瑜 伽班下午班	18 女士身心伸 展-3月份瑜 伽班上午班	19	20 親子一齊 Switch	21 家福會賣 旗日
22	23 賽馬會男士家 友站互助小 組(7)	24	25 免費約見律師 服務	26	27 爸B的科學 Show	28
29	30 賽馬會男士家 友站互助小 組(7)	31				

中心開放時間

開放時間	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	✓	✓	✓	✓	✓	x
下午5:30 – 晚上8:00	✓	x	✓	x	✓	x

*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，再通往彩明商場，從麥當勞前行見到扶手電梯直上平台，向左行便可到達本中心。(由港鐵站步行起計，10分鐘內可到達本中心)



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號
電話 2177 4321 電郵 tko@hkfws.org.hk
機構網址 www.hkfws.org.hk

本會為註冊之有限公司
2025年11月出版
印刷數量1,700