



2025年10至12月季刊

2025年9月9日
開始報名

歡迎網上/親臨留位，不設電話留位 (詳見P.2)

報名日當天不辦理會員申請/續會手續。

“抽籤活動”在 9/9 9:00am至 12/9 9:00am進行
網上/親臨報名。

1	機構及中心簡介
2	會員資訊
3	活動報名須知、惡劣天氣警告下之活動安排
4	「服務質素標準」、服務使用者的權利
5	主題文章
6-7	「童」步家·愛 計劃宣傳
8-9	家長系列
9	兒童系列
10-11	婦女系列
12	夫婦系列
13-14	個人系列
15-18	活動報名表、活動報名方法及須知
19-21	男士系列
22	興趣班
23	家事「晴」—調解教育及服務計劃
24	和平學坊 — 「平和關係支援計劃」
25-30	家福會地區服務
31-33	中心活動總表

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。

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。

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。

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。

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！



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：_____

活動報名資訊

重要通知

1. 網上報名活動，須經中心職員以 WhatsApp(電話號碼：5189 7299) 短訊確認通知方為有效。如未有收到任何確認短訊，則被視為未能報名成功(上述電話不設查詢或回覆服務)。如有查詢，請於辦公時間內致電 2177 4321 與本中心職員聯絡。
2. 收費活動須於指定日期前繳費，逾期即視為放棄報名。
3. 不論親臨或網上報名，每人最多可報名六個活動。

網上報名

掃描 QR Code，填寫報名表格。中心職員會以 WhatsApp 確認報名成功；參加者需於指定時間內繳付活動費用(如有)。



親臨中心

將填妥的報名表，及所需費用(如有)，親身或委託他人於辦公時間內蒞臨中心遞交。

“抽籤活動”在 9/9 9:00am 至 12/9 9:00am 開放網上 / 親臨報名；成功中籤者將在 15/9 至 19/9 收到通知，並須於 16/9 至 23/9 前來中心繳費。

參加者須知 (詳情參閱 P. 15-18)

- 所有活動額滿即止。親臨 / 網上報名名額均各佔限額，經中心職員確認方為成功。
- 已繳費的小組和活動，如有取消、延期，或因內容變動、不被取錄、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，相關物資(如有)亦不作補發。

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		
	 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	✓	★	X	✓	X	X
戶外活動	★	X	X	★	X	X

✓：如常舉行 X：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

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：2177 4321。
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。

服務質素標準 SERVICE QUALITY STANDARDS

本中心在管理及提供服務兩方面，按社會福利署《服務監察制度》訂定了16項「服務質素標準」(Service Quality Standards)以訂明應具備的質素水平。歡迎你就以下服務質素標準、政策及程序提出意見。如欲進一步了解本中心的服務質素標準，敬請到本中心接待處索取相關資料查閱。

SQS 1 資料提供
SQS 2 修訂政策
SQS 3 運作紀錄
SQS 4 職務責任
SQS 5 人事管理
SQS 6 計劃評估
SQS 7 財政管理
SQS 8 法律責任

SQS 9 安全的環境
SQS 10 申請及退出服務
SQS 11 評估服務使用者的需要
SQS 12 知情的選擇
SQS 13 私人財產
SQS 14 私隱和保密
SQS 15 申訴
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

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！



服務查詢/意見表格

閣下若希望與職員聯絡，跟進有關意見，敬請填寫下列資料。所有資料絕對保密。

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____



主題文章

《相約週五籃球場》

就讀中一的阿諾對著籃框反覆投籃，母親陳太的呼喊從場邊傳來：「仲唔返屋企溫書？」三個月前丈夫癌症逝世後，這樣的拉扯每天上演。

陳太一直認為丈夫較擅於與兒子溝通，惟丈夫離世後，兒子頓失傾訴對象。

她只想盡快「重回軌道」，以為盯緊兒子的試卷分數，就能抓住失控的生活。直到某天，陳太因阿諾再次無視與她約定的溫習時間而情緒爆發，無助之下，遂向社工求助。

在輔導過程中，陳太覺察到，她和兒子正面對多重難關：家庭突變、兒子升中、青春期的躁動，還有兒子被診斷專注力不足的特性。她和兒子都需要各種渠道梳理情緒，滿足需要。陳太一方面接受善別輔導，另一方面聽取社工的鼓勵，從兒子的興趣——籃球——著手，重建母子關係。

陳太憶述首次踏入籃球場，尷尬得瀕臨窒息。當她鼓起勇氣，彆扭地拍球時，阿諾突然脫口說：「以前阿爸教我盆骨要坐低……」。話音未落，淚珠已滾落地上。原來，兒子和她一樣，夜裏獨自思念至親而難過，用棉被蒙頭痛哭。

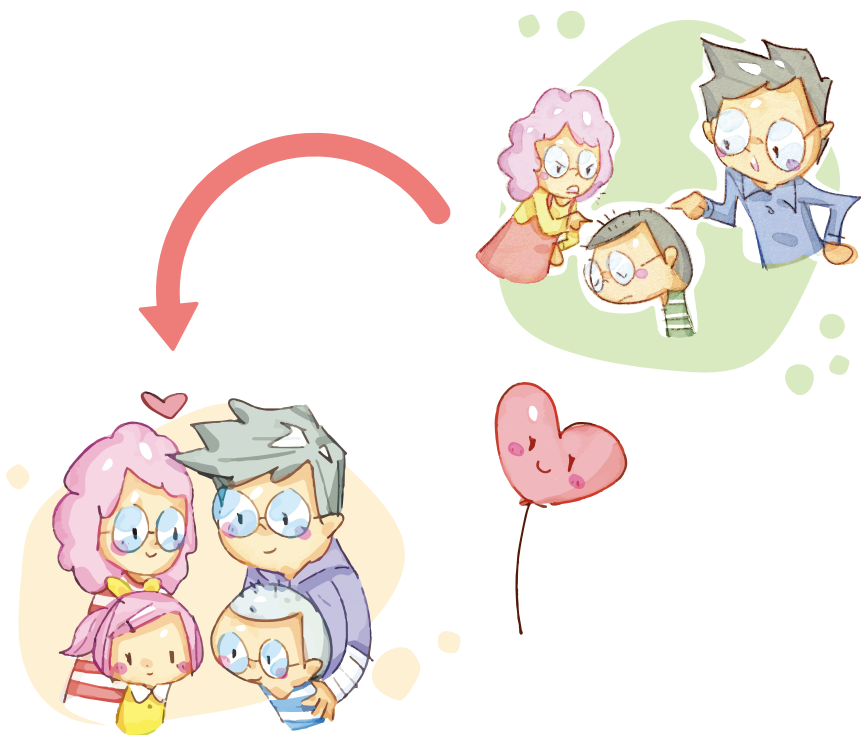
無常的生活總推著我們匆忙向前，令人徬徨失措，忘了照顧自己，也忽略關愛別人。唯有停下來傾聽彼此需要，互相陪伴，才能修復乾裂的關係。

自此，週五的親子籃球時光漸成默契；運球聲取代催促聲。陳太放下阿諾每天須溫習一小時的規條，容讓更多彈性和可能性。阿諾慢慢感受到母親的支持，開始主動分享學校趣事，更大膽傾訴內心想法和面對的難處，陳太莫不聆聽和嘗試理解。「可能阿仔就係鍾意呢種一齊嘅感覺？」她一邊輕撫丈夫留下來的運動手錶，一邊與社工分享。

每個家庭都有其專屬的「籃球場」，提供對話與陪伴的空間，而關鍵在於，我們如何閱讀彼此的需要和期望並作體貼的回應，造就對方成為彼此的「神隊友」。



家長別怒氣！ 3招讓你秒變「佛系爸媽」



育兒就像打怪獸，壓力滿滿？
試試這3個情緒管理招數，
幫你從「噴火龍」變「佛系爸媽」，
輕鬆打造和諧親子時光！

家長 3 招自我管理情緒



01

深呼吸，瞬間「降火」

當孩子把客廳變「戰場」，別破口大罵！試試 4-4-4 呼吸法：吸氣4秒、屏氣4秒、吐氣4秒。就像給情緒按下「暫停鍵」，讓你冷靜慢慢處理！

02

短暫「斷線」，找回理智

怒氣指數快爆表？先「隱身」5分鐘！喝杯咖啡、看搞笑短影片，或做伸展動作，瞬間切換平靜模式；或轉用幽默模式，例如跟孩子說：「我去練超能力，5分鐘後回來」，以減低怒火上升！

03

「我」語句，化衝突為對話

別說「你又闖禍啦！」來開戰，試試溫柔但堅定地跟孩子說：「因為你亂咁放玩具，我有啲髒，依家我哋一齊收拾玩具好唔好？」這招就像用「魔法語言」去打開孩子的合作模式，化解親子衝突！

若不小心情緒「暴走」，先為自己發怒的行為向孩子道歉，「對唔住，爸爸/媽媽喺太激動喇。」待冷靜過後，彼此說出自己的感受和想法，一同解決問題。這不僅可修補關係，孩子也不會因為這件事而對你失去信任！



Chill 級家長聚一聚

EDG/259/25

為人父母才明白的甜酸苦辣。邀請大家參與茶聚，一起品嚐茶點及學習親子溝通技巧，了解自己的管教模式。



想提升管教技巧的家長 (12 人)



2025 年 10 月 2、9、16、23 日 (逢星期四)



上午 9:30 – 11:00



本中心



免費

負責社工：區慧中姑娘

玩出好情緒・管教有難度

EDG/270/25

小組以「兒童為本親子遊戲治療」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，以提升家長的管教技巧及與子女之溝通。



幼稚園至初小學生家長 (15 人)



2025 年 10 月 6、13、20、27 日 (逢星期一)



上午 10:00 – 11:30



本中心



會員 \$20 非會員 \$40

負責社工：黃美鳳姑娘

成長的呼喚一同行的情緒守護者

TGP/227/25

學習情理兼備，運用有效管教，守護子女的情緒健康。



高小及中學生之家長 (15 人)



2025 年 11 月 20、27 日；12 月 4、11 日 (逢星期四)



上午 9:30 – 11:30



本中心



免費

負責社工：老鳳瑤姑娘 (顧太)



智談升中選校

EDP/271/25

升中選校要審慎，也要有策略。我們將與家長分享經驗及分析選校策略。



高小學生家長 (25 人)



2025 年 11 月 21 日 (星期五)



上午 10:00 – 11:30



本中心



免費

負責社工：黃美鳳姑娘



學習分享的培養課：兒童繪本

EDP/233/25

透過一起閱讀繪本及製作小手工，鼓勵小朋友與人分享，培養他們關愛他人的美德。



就讀 K3 至高小之學生 (8 人)



2025 年 12 月 20 日 (星期六)



上午 10:30 – 11:30



本中心



免費

負責社工：馮嘉穎姑娘

女士身心伸展—10 月份瑜珈班

EDG/231/25

由註冊 RYT200 瑜珈導師指導，讓女士們透過瑜珈，伸展身體、釋放壓力、滋養心靈，並認識志同道合的運動夥伴，互相支持。



18 歲或以上女士 (12 人)



2025 年 10 月 3、10、17、24 日 (逢星期五)



下午 2:15 – 3:30



本中心



會員 \$120 非會員 \$240

備註：請自備飲用水；可自備瑜珈墊或毛巾。

負責社工：馮嘉穎姑娘

女士身心伸展—11 月份瑜珈班

EDG/232/25

由註冊 RYT200 瑜珈導師指導，讓女士們透過瑜珈，伸展身體、釋放壓力、滋養心靈，並認識志同道合的運動夥伴，互相支持。



18 歲或以上女士 (12 人)



2025 年 11 月 3、10、17、24 日 (逢星期一)



下午 2:15 – 3:30



本中心



會員 \$120 非會員 \$240

備註：請自備飲用水；可自備瑜珈墊或毛巾。

負責社工：馮嘉穎姑娘

如果我在童話裡—閱讀工作坊

EDP/246/25

從心理學角度閱讀耳熟能詳的童話故事，重新剖析故事人物的性格，以及所展現的人性觀，從而開拓新視覺檢視自己、理解他人。



18 歲或以上女士 (12 人)



2025 年 10 月 16 日 (星期四)



上午 10:00 – 12:00



本中心



免費

負責社工：石文峰先生

「食」出好心情

EDP/272/25

情緒穩定係可以「食」出嚟？一同探索情緒與飲食之間的關係，以及製造健康小食，一同品嚐。



18 歲或以上女士 (12 人)



2025 年 10 月 23 日 (星期四)



上午 11:00 – 下午 12:30



本中心



會員 \$20 非會員 \$40

負責社工：周鈺珠姑娘

照顧者 x 五感鬆弛療癒之旅

EDG/258/25

從五感覺察自己最愛的放鬆方法，拾回鬆弛感，幫助你放鬆身心，重新迎接新挑戰。



18 歲或以上女士 (12 人)



2025 年 11 月 3、10、17、24 日 (逢星期一)



上午 10:00 – 11:30



本中心



免費

負責社工：陳穎姿姑娘



「抱緊我：扭轉夫妻關係」伴侶體驗小組 2025

EDG/273/25

以情緒取向伴侶治療 (Emotionally Focused Couple Therapy) 理論及依附概念為基礎，並參考北美婚姻培育課程 (holdmetightonline.com) 而重新規劃適合香港的體驗小組。透過輕鬆遊戲、活動體驗、短片、對談分享及短講，幫助伴侶打破彼此的隔膜，讓關係更為緊密。



希望改善關係的伴侶（同居、已婚或準備結婚均可）(10 對伴侶)



2025 年 11 月 14、21、28 日；12 月 5 日（逢星期五）



晚上 7:30 – 9:30



本中心



會員 \$50 非會員 \$100（每位）

備註：1) 導師將於小組舉行前一至兩星期，個別約見參加的伴侶面談，作初步認識評估及診斷狀況，並介紹小組詳情及填寫組前問卷（日期待定）；

2) 出席全部課堂的伴侶可獲《「抱緊我」扭轉夫妻關係的七種對話》一本（價值 \$107）。

負責社工：陳慧明姑娘（ICEEFT 國際認可情緒取向伴侶治療師、認可家事調解員、註冊社工）

@LOVE# 家添愛「蛻變力量」新興運動樂 EDG/247/25

透過新興運動，如地壺球及芬蘭木柱，認識社區朋友，帶出蛻變精神！



18 歲或以上社區人士 (12 人)



2025 年 10 月 6、13、20、27 日 (逢星期一)



上午 10:00 – 11:30



本中心



免費

備註：參加者須穿著運動服裝。

負責社工：馮鍵麟先生

一刻・照顧者時光

EDG/248/25

照顧者可透過藝術小組，在繁忙的生活中締造心靈靜思的喘息空間，舒緩壓力倦怠感，以及建立同路人互助支援網絡。



18 歲或以上照顧者 (10 人)



2025 年 10 月 10、17、24、31 日 (逢星期五)



上午 10:00 – 中午 12:00



本中心



免費

負責社工：陳松盈姑娘

大自然的感應：藍曬體驗工作坊

EDP/249/25

藍曬是最古老的曬相技術之一。參加者可透過工作坊認識傳統藍曬歷史、體驗藍曬過程，於輕鬆環境下親自製作獨有的藍曬作品，放鬆身心。



18 歲或以上社區人士 (10 人)



2025 年 10 月 21 日 (星期二)



上午 10:00 – 中午 12:00



本中心



免費

負責社工：陳松盈姑娘

靜心品茶

EDG/250/25

由專業茶藝師教授茶藝知識，參加者能在品茶中放鬆身心，舒解生活壓力。



18 歲或以上關注情緒健康人士 (10 人)



2025 年 10 月 13、20 日；11 月 3、10 日（逢星期一）



晚上 7:00 – 8:30



本中心



會員 \$60 非會員 \$120

備註：1) 為善用資源，參加者必須出席 4 節活動；

2) 缺席者將不獲補發任何活動材料。

負責社工：伍倩儀姑娘



甜睡舒眠小組

EDG/251/25

想要一夜好眠，但又不想只依賴藥物？本小組透過認知行為模式，利用香氣及電子平台等技術，從「身心靈」多方面介入，幫助參加者評估自己的睡眠問題，掌握改善睡眠的方法，提升睡眠質素和放鬆身心。



18 歲或以上希望改善睡眠的人士（照顧者優先）(10 人)



2025 年 11 月 11、18、25 日；12 月 2 日（逢星期二）



上午 10:00 – 11:30



本中心



會員 \$30 非會員 \$60

備註：1) 為善用資源，參加者必須出席 4 節活動；

2) 缺席者將不獲補發任何活動材料。

負責社工：伍倩儀姑娘

報名及活動須知

報名須知

- 中心活動的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。
- 親臨或網上報名（方法詳見 P.3）之名額均佔限額，每人最多可報名六個活動。
- 中心職員會以 WhatsApp（電話號碼：5189 7299）確認報名成功；未有收到任何確認短訊，則被視為未能報名成功。（上述電話不設查詢或回覆服務。）
- 如活動額滿，可留名作「後補名單」，暫不需繳費；當有名額作補上，參加者將收到通知，並須在 3 個工作天或指定限期內到中心報名及繳費（如有）方為有效。
- 收費活動須於截止日期前完成繳費，逾期即視為放棄報名。
- 如屬甄選或抽籤形式之活動，中籤者將獲電話 / WhatsApp 通知，並須於指定日期內付款作實，否則作自動棄權論。
- 已繳費的小組和活動，如有取消、延期，或因內容變動、不被取錄、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，相關物資亦不作補發（如有）。
- 除需甄選及抽籤之活動外，所有活動均以先到先得方式取錄，額滿即止。

活動須知

- 10 歲或以下參加者必須由家長、監護人或指定成年人接送。如 18 歲以下人士自行參與中心外出活動，家長或監護人需填寫「出外活動或入營通知家長書」。
- 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。
- 請勿對工作人員或其他服務使用者造成妨礙、滋擾或危害，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。——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。

~ 如有任何爭議，本中心將保留最後決定權 ~

更新於 2025 年 8 月



家福會
HKFWS

將軍澳(南)綜合家庭服務中心
個人及家庭活動報名表

活動申請人 / 家長姓名：_____ 性別：男 / 女 年齡：_____ 會員編號：TK20_____ / ☐ 非會員

聯絡電話：_____ 聯絡地址：_____ 電郵地址：_____

緊急聯絡人：_____ 關係：_____ 電話：_____

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
活動申請人	姓名：_____	姓名：_____	姓名：_____	姓名：_____
	性別：_____ 年齡：_____	性別：_____ 年齡：_____	性別：_____ 年齡：_____	性別：_____ 年齡：_____
	年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用	年級：_____ / 不適用
	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____	與申請人關係：_____

請“√”選報名活動、填寫參加者號碼及費用：

系列	活動編號	✓	活動名稱	成員號碼	費用
家長 P.8-9	EDG/259/25		Chill 級家長聚一聚		免費
	EDG/270/25		玩出好情緒· 管教有難度		\$
	TGP/227/25		成長的呼喚—— 同行的情緒守護者		免費
	EDB/274/25		知識升中選校		免費

系列	活動編號	✓	活動名稱	成員號碼	費用
夫婦 P.12	EDG/273/25		「抱緊我：扭轉 夫妻關係」 伴侶體驗小組 2025		\$
	EDG/247/25		@LOVE# 家添愛 「蛻變力量」 新興運動樂		免費
	EDG/248/25		一刻·照顧者時光		免費

兒童 P.9	EDP/233/25	學習分享的培養課： 兒童繪本	免費	個人 P.13-14	EDP/249/25	大自然的感應： 藍曬體驗工作坊	免費
婦女 P.10-11	EDG/231/25	女士身心伸展— 10 月份瑜珈班	\$	興趣 P.22	EDG/250/25	靜心品茶	\$
	EDG/232/25	女士身心伸展— 11 月份瑜珈班	\$		EDG/251/25	甜睡舒眠小組	\$
	EDP/246/25	如果我在童話裡— 閱讀工作坊	免費		EDP/284/25	『蝦』兵『蟹』將	\$
	EDP/272/25	「食」出好心情	\$		EDP/285/25	白『肉』無瑕	\$
	EDG/258/25	照顧者 x 五感鬆弛 療癒之旅	免費		EDP/286/25	『包』羅萬有	\$

總額 \$

* 本人已清楚明白及同意中心列明的「報名須知及活動須知」，詳情請見後頁。

活動申請人 / 家長簽署： _____ 日期： _____

* 一張報名表只限一個直系家庭成員使用，如有任何特殊情况，可向職員查詢。

主辦機構 Organised by



寶馬會男士家友站
Jockey Club One Stop Service for Men

捐助機構 Funded by



香港寶馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

系列	活動編號	✓	寶馬會男士家友站 活動名稱	成員號碼	費用	活動編號	✓	寶馬會男士家友站 活動名稱	成員號碼	費用
男士 P.19 -21	MEN/LRC/053		從零開始 男士咖啡班		\$	MEN/LRC/048		簡易太極同樂日小組		免費
	MEN/FAP/016		親子特攻： 鐺射帽體驗		\$	MEN/LRC/050+ MEN/LRC/051		男士靜觀減壓班及延續篇		免費
	MEN/LRC/047		我更要學泰拳		\$	MEN/EPR/063		爸B 系列一 親子足球機年終大賽		免費
	MEN/LRC/052		男士茶藝小組		\$	MEN/THG/008		野外啲一啲： 營前聚及露營日		暫時無 需繳費

總額 \$

『使用個人資料作直接促銷用途』及接收電子訊息同意書

☐ **本人同意** 香港家庭福利會使用本人聯絡資料（如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等）於直接促銷 / 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，中心將定期透過電子通訊用具（如：SMS 短訊、WhatsApp）傳送活動推廣及教育性資訊。請 **簽署以示同意上述安排**。如有查詢，請致電 2177 4321。

簽名：_____

日期：_____



從零開始男士咖啡班

MEN/LRC/053

從零開始為自己沖一杯咖啡，由專業咖啡師深入淺出講解，如何使用家用器材沖泡一杯有深度的咖啡，以及基本拉花知識。



18 歲或以上男士 (12 人)



2025 年 10 月 10、17、24、31 日 (逢星期五)



晚上 7:15 – 8:45



本中心



\$80 (已包材料費)

備註：1) 如活動因突發事故或惡劣天氣需延期；
2) 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

負責社工：陳穎姿姑娘

親子特攻：鐳射槍體驗

MEN/FAP/016

讓男士及其家人一同參與鐳射槍體驗活動，促進家人間的溝通，提升彼此的默契。



18 歲或以上男士及其家人 (參加者必須年滿 5 歲) (30 人)



2025 年 10 月 11 日 (星期六)



上午 9:00 – 下午 1:00 (於本中心集合及解散)



葵興區之鐳射槍活動場地



\$40

備註：1) 此乃親子活動，每名兒童最少需有 1 位家長陪同參與；
2) 參加者必須聽從場地教練指示及安排，並穿著運動服出席；
3) 收費已包括來回旅遊巴。

負責社工：區慧中姑娘、莫鵠謙先生

我再要學泰拳

MEN/LRC/047

泰拳可以提升身體協調，增加耐力；齊來練拳灑汗，振臂擊出好心情。



18 歲或以上男士 (14 人)



2025 年 10 月 13、20、27 日；11 月 3 日 (逢星期一)



晚上 7:30 – 8:30



本中心



\$50

負責社工：莫鵠謙先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。



男士茶藝小組

MEN/LRC/052

由專業茶藝師帶領認識茶藝基本知識，教導正確使用蓋碗泡茶和品茶，放鬆心情，紓解生活壓力。



18 歲或以上男士 (12 人)



2025 年 10 月 31 日；11 月 7、14、21 日 (逢星期五)



晚上 7:30 – 9:00



本中心



\$40

負責社工：譚梓豪先生

簡易太極同樂日小組

MEN/LRC/048

太極拳透過連貫優美的動作，保持心境寧靜、平衡身心，並預防骨質疏鬆。



18 歲或以上男士 (12 人)



2025 年 11 月 10、17、24 日；12 月 1 日 (逢星期一)



晚上 7:00 – 8:00



本中心



免費

負責社工：吳霑森先生

男士靜觀減壓班 男士靜觀減壓班延續篇

MEN/LRC/050 &
MEN/LRC/051

揉合靜觀理論、靜觀練習及各種有趣味的活動 (如繪畫、伸展、頌鉢音療等)，讓參加者體驗靜觀如何於日常生活中紓緩生活壓力，照顧自己的身心健康。



18 歲或以上男士 (12 人)



減壓班：2025 年 11 月 28 日；12 月 5、12、19 日 (逢星期五)
延續篇：2026 年 1 月 2、9、16、23 日 (逢星期五)



晚上 7:00 – 8:00



本中心



免費

備註：參加者必須同時報名兩個小組

負責社工：吳霑森先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



爸 B 系列—親子足球機年終大賽

MEN/EPR/063

營造親子歡樂時光，互助鼓勵打氣，在足球機上競賽。



父親及其 6–11 歲子女 (8 對親子，16 人)



2025 年 12 月 12 日 (星期五)



晚上 7:30 – 8:30



本中心



免費

負責社工：譚梓豪先生

野外咁一咁

MEN/THG/008

營前聚

商談露營之內容及安排，一同設計兩日一夜的野外生活。



18 歲或以上男士 (14 人)



2025 年 11 月 20 日 (星期四)



晚上 7:30 – 8:30



本中心



免費

露營日

兩日一夜露營體驗，一齊野外燒烤、燃亮營火、登山遠足、迎接破曉。



18 歲或以上男士 (14 人)



2025 年 12 月 6 至 7 日 (星期六、日)



早上 10:00 – 翌日下午 1:30



西貢白沙灣譚華正海上活動中心



\$100

備註：1) 必須出席 11 月 20 日營前聚；

2) 費用包括營費、膳食及露營裝備；

3) 兩人共用 1 帳篷；參加者也可自備帳篷、睡袋及地蓆；

4) 中籤者由負責社工電話確認取錄後才需繳費。

負責社工：譚梓豪先生、黃俊傑先生



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢。

「蝦」兵「蟹」將

EDP/284/25

示範教授製作賽螃蟹及蝦多士。



18 歲或以上人士 (8 人)



2025 年 10 月 23 日 (星期四)



上午 9:30 – 中午 12:00



本中心



會員 \$50 非會員 \$100

白「肉」無瑕

EDP/285/25

示範教授製作泰式肉碎及西米糕。



18 歲或以上人士 (8 人)



2025 年 11 月 13 日 (星期四)



上午 9:30 – 中午 12:00



本中心



會員 \$50 非會員 \$100

「包」羅萬有

EDP/286/25

示範教授製作燒汁魔芋牛肉卷及麵包布丁。



18 歲或以上人士 (8 人)



2025 年 12 月 10 日 (星期三)



上午 9:30 – 中午 12:00



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。

家事法律諮詢講座

活動內容：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。



社區人士 (20 人)



2025 年 10 月 10 日 (星期五)



晚上 7:00 – 8:30



本中心



免費

備註：參加者需預先填寫報名表，交回本中心。

負責社工：陳慧明姑娘

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)



2025 年 10 月 22 日 (星期三) 或

2025 年 11 月 19 日 (星期三) 或

2025 年 12 月 17 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

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
155 女士班	油塘綜合家庭服務中心	2025年10月17、24、31日； 11月7日(五)	晚上7:30-	2025年9月19日- 10月16日
155 男士班	九龍油塘油麗邨信麗樓一樓	2025年10月15、22(三)、 27(一)；11月5日(三)	晚上9:00	2025年9月17日- 10月14日
156 女士班	順利綜合家庭服務中心 九龍順利邨順緻街2號	2025年11月14、21、28日； 12月5日(五)	晚上7:30-	2025年10月17日- 11月13日
156 男士班	順利社區中心4樓	2025年11月12、19、26日； 12月3日(三)	晚上9:00	2025年10月15日- 11月11日
157 女士班	將軍澳(南)綜合家庭服務中心 新界將軍澳健明邨	2025年12月12、19、24日； 2026年1月2日(五)	晚上7:30-	2025年11月14日- 12月11日
157 男士班	彩明商場1號平台2號	2025年12月10、17、22、 31日(三)	晚上9:00	2025年11月12日- 12月9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。

服務內容

由註冊社工及經驗幼兒工作員負責託管服務

- ♥ 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

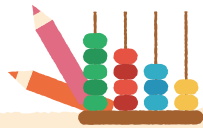
2177 0077

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號滙豐坊地下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

計劃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。

家居照顧服務



服務內容

由已接受認可訓練之社區保姆在他們的居所或機構認許的適當地點提供照顧服務。

服務對象

剛出生至學前兒童；及有突發／緊急照顧需要的小學生。

服務時間

上午7:00至晚上11:00
(需視乎個別社區保姆可提供之服務時段)

服務收費

\$28/小時

中心托管服務



服務內容

由職員或認可義工於中心提供照顧服務。

服務對象

有突發／緊急照顧需要的3歲兒童至小學生。

服務時間

星期一至五：中午12:00至晚上9:00
星期六：上午9:00至下午5:00
星期日及公眾假期不設服務。

服務收費

\$20/小時

*有社會需要及經濟困難的服務使用者，可向社工申請費用減免。

長假託管服務

如果家長對於子女在學校假期或聖誕節長假的照顧安排上有困難，歡迎與我們聯絡，我們會因應家長的兒童照顧需要安排家居照顧服務或中心託管服務，詳情請致電2177 1321與本計劃職員聯絡。



保姆招募

你喜歡和活潑可愛的小朋友相處嗎？現在有這個機會了！
誠邀你們成為社區保姆，給自己的生活增添色彩！！

理想的愛心社區保姆

- ♥ 居於將軍澳或西貢，喜愛幼兒，並有照顧幼兒的經驗
- ♥ 小學或以上教育程度，家庭及經濟穩定，身心健康
- ♥ 家居環境安全，樂意與家長合作，願意接受社工及幼兒工作員的督導
- ♥ 願意接受14小時基本訓練

服務獎勵金

- ♥ \$60/小時：照顧0至3歲以下幼兒、有特殊學習需要兒童
- ♥ \$40/小時：照顧3歲兒童至小學生



社區保姆基本培訓課程

只要填妥申請表，完成家訪同背景查核就可以報名以下課程！

修畢以下課程及通過考試可獲發證書及培訓津貼，同時將正式成為認可社區保姆！

第八期時間表

上課日期	時間	內容
13/10/2025 (星期一)	上午9:30至下午12:30	單元一：嬰幼兒發展
14/10/2025 (星期二)		單元二：嬰兒照顧技巧
15/10/2025 (星期三)		單元三：幼兒照顧技巧
16/10/2025 (星期四)		單元四：健康及安全
		單元五：服務介紹
17/10/2025 (星期五)	下午1:30至下午3:50	筆試及實務技巧考試

地點：新界將軍澳寶琳北路18號寶林商場205號舖

講者：註冊社工及幼兒工作員

對象：年滿18歲及有意成為社區保姆人士，並需
完成面談、家訪及背景查核

名額：每期15人

如有興趣成為社區保姆，
可掃描下方QR code登記。



「この本は、
読者のために
書かれた」

12

「この本は、
読者のために
書かれた」



社

「この本は、
読者のために
書かれた」

健明服務中心

長者社區照顧及支援服務

「長者社區照顧及支援服務」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。

服務對象

家居支援服務^①：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

綜合家居照顧服務(體弱個案)：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

家居支援服務^①：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。

綜合家居照顧服務(體弱個案)：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 為善用現有資源及優化現行服務，「輕度缺損長者家居照顧及支援服務」及「綜合家居照顧服務（普通個案）」已於 2024 年 10 月 1 日整合為「家居支援服務」。

② 需透過社會福利服務單位的註冊社工轉介。

長者服務
綜合家居照顧服務隊



長者小資訊 認識精神壓力

部份慢性疾病的患者需要家人長期照顧。若家中的護老者過度投入照顧者的角色，因而忽視自身的需要，可引致精神和身體上承受很大的壓力。護老者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態 (Burnout)。

「耗盡」的徵兆

- 1 身體：疲累、易病、忽略休息和飲食時間。
- 2 思想：負面、態度消極、覺得前路茫茫。
- 3 情緒：沮喪、鬱鬱寡歡、容易發脾氣。
- 4 人際關係：減少與人接觸，對其他人產生怨懟或敵對的態度。

假若你長期處於過大的精神壓力，並感到未能應付，影響日常生活，建議應盡早求醫診治。

處理壓力的方法

- 1 鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持其獨立及自我照顧的能力。
- 2 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境。
- 3 維持對自己有正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
- 4 尋找適當的社會資源，減輕負擔。
- 5 給予自己私人的空間，保持社交生活。



資料來源：衛生署長者健康服務—護老者天地(www.elderly.gov.hk)

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



： 2025 年 10 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 Chill級家長 聚一聚	3 女士身心伸 展—10月份瑜 伽班 男士瑜伽班— 第14期	4
5	6 賽馬會男士家友 站互助小組(6) @LOVE# 家添 愛「蛻變力量」 新興運動樂 玩出好情緒•管 教冇難度	7 中秋節翌日	8	9 Chill級家長 聚一聚	10 女士身心伸 展—10月份瑜 伽班 一刻・照顧 者時光 男士瑜伽班— 第14期 從零開始男士 咖啡班 家事法律諮 詢講座	11 親子特攻：鏢 射槍體驗
12	13 賽馬會男士家友 站互助小組(6) @LOVE# 家添 愛「蛻變力量」 新興運動樂 玩出好情緒•管 教冇難度 靜心品茶 我更要學泰拳	14	15	16 Chill級家長 聚一聚 如果我在童 話裡—閱讀 工作坊	17 女士身心伸 展—10月份瑜 伽班 一刻・照顧 者時光 男士瑜伽班— 第14期 從零開始男士 咖啡班	18
19	20 賽馬會男士家友 站互助小組(6) @LOVE# 家添 愛「蛻變力量」 新興運動樂 玩出好情緒•管 教冇難度 靜心品茶 我更要學泰拳	21 大自然的感 應：藍曬體 驗工作坊	22 免費離異法 律諮詢服務	23 Chill級家長 聚一聚 『蝦』兵『 蟹』將 「食」出好 心情	24 女士身心伸 展—10月份瑜 伽班 一刻・照顧 者時光 男士瑜伽班— 第14期 從零開始男士 咖啡班	25
26	27 賽馬會男士家友 站互助小組(6) @LOVE# 家添 愛「蛻變力量」 新興運動樂 玩出好情緒•管 教冇難度 我更要學泰拳	28	29 重陽節	30	31 一刻・照顧 者時光 男士茶藝小組 從零開始男士 咖啡班	

： 2025 年 11 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 賽馬會男士家友 站互助小組(6) 女士身心伸 展—11月份瑜 伽班 照顧者x五感鬆 弛療癒之旅 靜心品茶 我再到學泰拳	4	5	6	7 男士茶藝小組	8
9	10 賽馬會男士家友 站互助小組(6) 女士身心伸 展—11月份瑜 伽班 簡易太極同樂日 小組 照顧者x五感鬆 弛療癒之旅 靜心品茶	11 甜睡舒眠小組	12	13 白『肉』 無瑕	14 男士茶藝小組 「抱緊我：扭 轉夫妻關係」 伴侶體驗小組 2025	15
16	17 賽馬會男士家友 站互助小組(6) 女士身心伸 展—11月份瑜 伽班 簡易太極同樂日 小組 照顧者x五感鬆 弛療癒之旅	18 甜睡舒眠小組	19 免費離異法 律諮詢服務	20 成長的呼 喚一同行的 情緒守護者 野外啱一啱 (營前聚)	21 男士茶藝小組 智談升中選校 「抱緊我：扭 轉夫妻關係」 伴侶體驗小組 2025	22
23	24 賽馬會男士家友 站互助小組(6) 女士身心伸 展—11月份瑜 伽班 簡易太極同樂日 小組 照顧者x五感鬆 弛療癒之旅	25 甜睡舒眠小組	26	27 成長的呼 喚一同行的 情緒守護者	28 男士靜觀減 壓班 「抱緊我：扭 轉夫妻關係」 伴侶體驗小組 2025	29
30						

： 2025 年 12 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 賽馬會男士 家友站互助 小組(6) 簡易太極同 樂日小組	2 甜睡舒眠小組	3	4 成長的呼 喚一同行的 情緒守護者	5 「抱緊我：扭 轉夫妻關係」 伴侶體驗小組 2025 男士靜觀減 壓班	6 野外咁一 咁(露營日)
7 野外咁一 咁(露營日)	8 賽馬會男士 家友站互助 小組(6)	9	10 『包』羅 萬有	11 成長的呼 喚一同行的 情緒守護者	12 爸B系列—親 子足球機年終 大賽 男士靜觀減 壓班	13
14	15 賽馬會男士 家友站互助 小組(6)	16	17 免費離異法 律諮詢服務	18	19 男士靜觀減 壓班	20 學習分享 的培養課： 兒童繪本
21	22 賽馬會男士 家友站互助 小組(6)	23	24	25 聖誕節	26 聖誕節	27
28	29 賽馬會男士 家友站互助 小組(6)	30	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8月出版
印刷數量1,700