



家福會
HKFWS



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

婦女及家庭成長中心
Women and Family
Enhancement Centre

婦女及家庭 服務專訊

2026年4至6月

2026年3月26日

開始報名

(留意報名首日需預先登記)

香港筲箕灣耀東邨耀貴樓 C 翼地下
電話 2811 5244 傳真 2960 0125
電郵 bcp@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk



目錄

	頁數
編者的話	3
活動報名安排及須知	4
會員專區	6
「家庭歸屬感」- 系列活動	8
婦女自強系列	10
婦女技能發展系列	18
個人及家庭活動報名表格	
婦女及家庭支援系列	24
共建家庭系列	30
社區關懷及支援系列	33
社區互助系列	35
義工培訓及服務系列	37
社區資源系列 (免費約見律師服務)	41
多代家庭教育及支援計劃 (第四期)	42
課程總表	43
會員須知	46

『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：香港家庭福利會婦女及家庭成長中心 香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下，傳真號碼：29600125）。費用全免。如有查詢，請致電（分會電話：28115244）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）：_____（英文正楷）_____

簽署：_____ 日期：_____

編者的話

家，總是日復一日，無聲積累著溫度。

本季，我們以「家庭歸屬感」為題，將透過一系列活動，探尋那些微小卻深刻的家中瞬間——那些我們或許未曾細細品味的溫暖與愛意。我們將聚焦於情緒的感知與表達，重拾家庭中至關重要的「六被」：被關懷、被照顧、被接納、被認同、被需要、被看見。

這些瞬間，如同點點燭光，它們不僅凝聚了家庭的力量，值得被細心收藏，同時也可給周遭傳遞光和熱。

「家」的意義，從來不止構建在屋簷下，也不侷限於血緣之間。

我們與鄰里建立的連結 —— 一句問候、一個守望相助的共同行動 —— 也同樣能編織出家的畫面。

願我們無論身在何處，都能感受到那份屬於「家」的歸屬與依靠，找到彼此願停靠的岸。



重要事項

如何接收本中心廣播訊息

為了確保大家能夠成功接收本中心發出的最新資訊，請各會員新增本中心 WhatsApp 電話號碼“61311450”到閣下手提電話內手機通訊錄的「聯絡人」中，才能夠接收本中心最新的廣播訊息。



歡迎大家追蹤中心社交平台帳號！



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心



活動報名流程

抽籌號

報名

公開報名

3月13日(上午9:00) —————> 3月22日(下午11:59)

預先登記「報名日籌號抽籤」

抽
籌
號



掃描二維碼
網上登記



致電中心向
職員登記

3月24日或之前 以中心WhatsApp通知結果

2026年
3月26日
(四)

報
名
日

已填寫的
報名表

會員證

證明文件
(如適用)

費用

上午9:15-下午12:00

會員按所屬時段到中心報名

*注:只處理已抽籌號登記會員的報名

- 只可報8個活動及3親子活動
- 每個籌號只處理相應會員的報名,不設為其他會員代報活動
- 籌號不能轉讓,不符之申請將不獲處理
- 如未能在指定時段到中心報名,可於指定時段後任何時間到中心報名(可遲不可早)

下午2:00-晚上7:00 所有會員、訪客皆可到中心報名

公
開
報
名

由3月27日(五)
起中心開放時段

- 所有會員、訪客皆可到中心報名
- 不限報名活動數目
- 可由他人代報

報名日常見問題 FAQ

Q: 如果我報名日當日上午唔得閒，即係唔需要登記抽籌號？

A: 報名日上午唔得閒都可以登記抽籌號，委託家人或朋友根據獲抽中的籌號及時段，帶備會員證及已簽署的活動報名表到中心報名。如果唔登記，亦歡迎於報名日下午親身前來中心報名。

Q: 我唔識網上登記籌號，可以點做？

A: 歡迎致電中心28115244請職員協助登記抽籌號。

活動報名須知

- 所有受名額限制之活動均不設電話留名及報名，有興趣報名者請預先登記抽籤或於報名日下午起親臨中心報名；
- 所有受名額限制之活動，均以先到先得形式報名，額滿即止；
- 個別活動有特定參加對象，請確保符合資格才報名。不符資格者，所付費用將不獲退回；
- 如欲以會員價參加活動，凡於任何時候報名必須出示有效會員證；
- 非會員或會籍到期者可辦理入會或續會手續，會員入會或續會年費為港幣30元正；
- 報名日翌日起，會員可授權他人代報，受託人需備有代報活動授權書，授權書當中須包括下列資料：
 - ✓ 委託會員之姓名、身份證號碼、有效會員證、報名之班組資料及正式簽署
 - ✓ 受託人之姓名及身份證號碼

(如授權書內資料不齊，以致未能完成報名手續，中心概不負責，授權書可向中心索取或自行根據上述資料填寫，每位受託人每次只可為一位會員以授權書代報活動)



自2005年起，本會獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行「香港賽馬會社區資助計劃-婦女創新天」，該計劃從女性角度出發，促進婦女個人成長、提升身、心、社、靈健康、建立社交及社區支援網絡，以及推動社區建立關懷婦女和家庭的氣氛，促進社區和諧。

由2024年10月開始，為確保活動及班組能順利進行，學員若無故遲到超過20分鐘或缺席，將不能參與該節活動、索取活動材料包及獲得製成品，已繳付之費用亦不會獲退還。若因身體不適而未能出席，出示醫生紙或相關證明可獲酌情處理或安排退款。以上條款適用於本中心所有班組活動，敬請留意！

會員專區

社區口腔健康講座及工作坊

P2600004

日期：2026年5月19日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：透過輕鬆易懂的講解與互動體驗，學習口腔保健知識，掌握日常口腔護理要領，如正確刷牙方法，並設有問答環節，由專業人士解答疑問。

對象/名額：婦女 / 25人

費用：全免

備註：◆此活動為香港專業教育學院(柴灣)「賽馬會牙科護理訓練中心」推行【口腔衛生及預防牙科服務計劃】的講座，活動不設牙科檢查。

◆參加者於講座結束後，可自行向「賽馬會牙科護理訓練中心」職員預約免費牙科篩檢，由專業註冊牙科醫生進行檢查，初步評估牙齒及牙肉健康，識別常見口腔問題。經初步評估後，合資格人士更有機會成為教學病人，享用免費的洗牙服務，從而提升大眾口腔健康意識，預防牙科問題。

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



網上報名

「陪你傾」 諮詢及輔導服務

為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，
本中心特設諮詢及輔導服務，讓有需要的
婦女透過諮詢面談，釐清困擾事件，
發掘自身能力，感受自我關懷，
探討改善情況的方法。

You
Are
Not
Alone

歡迎查閱第10頁了解更多。

惡劣天氣安排

懸掛熱帶氣旋及暴雨警告信號下之服務安排

警告／信號	中心開放安排	中心內講座／小組及室內活動 (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	戶外活動(註2) (如活動舉行前2小時仍然懸掛)	課託服務
1號熱帶氣旋警告	✓	✓	☺	✓
3號熱帶氣旋警告	✓	✓ (註1)	✗	✓
8號或較高熱帶氣旋警告	✗ (註1)	✗ (註1)	✗	✗ (註1)
黃色暴雨警告	✓	✓	☺	✓
紅色暴雨警告	✓	✗ (註3)	✗	✓
黑色暴雨警告	✗ (註3)	✗ (註3)	✗	☺ (註3)

✓ 照常開放或活動繼續進行 ✗ 暫停開放或活動取消/延期 ☺ 按實際天氣情況而定，負責職員會與參加者聯絡有關安排

註1：當天文台宣佈在未來數小時內改掛8號或較高熱帶氣旋警告時，未開始的服務、活動將取消/延期，並會勸喻服務使用者盡快返回家中，以策安全。另請家長考慮地區之天氣、道路及交通情況盡快前往本中心接回子女。

註2：若於中心以外進行之活動已開始，負責職員將安排服務使用者留在安全地方，及按實際情況決定活動是否需要暫停或取消，在較安全情況下才返回中心。回中心後服務使用者仍會獲得充份照顧，直至環境安全或家長陪同下才離開中心。

註3：若中心已開放或在中心內已開始的服務及活動將會繼續，並鼓勵服務使用者留在中心，直至較安全情況或家長陪同下才離開。

註4：當8號或較高熱帶氣旋警告或黑色暴雨警告信號除下後兩小時，本中心將回復正常開放及運作；而有關服務、活動是否如常舉行，一般情況則按上表作出安排，中心亦會按實際情況而作出更改決定，以中心最後公佈為準。任何情況下，負責職員可按實際天氣狀況及使用者安全情況而作出最後決定；服務使用者/家長須考慮各地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往本中心。

註5：如因天氣情況導致活動取消/延期，本中心或未能即時通知參加者。如有需要，可致電本中心服務專線28115244查詢。

註6：如中心取消活動，參加者可憑活動報名收據/證明，於活動取消一個月內到中心辦理退款手續，逾期恕不受理。



本季主題活動

家家有故事 ♥

親子Pizza拼貼+家庭願景手作班

P2600005

日期：2026年5月9日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：讓親子一起走進「家的味道與故事工房」，動手製作創意 Pizza，從選料到裝飾，每一口都藏著家的溫度。隨後攜手創作「家庭故事牆」，用拼貼方式描繪屬於你們家的回憶與夢想。透過分享與創作，讓孩子感受被接納與理解，體驗家的歸屬感。

對象/名額：婦女及其 3-12歲孩子 / 親子5對

費用：\$65 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$35 / 人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：請自備食物盒及3張家庭相片，中心提供基本材料。



(圖片僅供參考)

家的味道之五色小湯圓

P2600006

日期：2026年5月11日 (星期一)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：大家曾否試過吃一種食物會聯想起某個人或者事情？湯圓也許是家家戶戶傳統的小食，但製法可能各有不同。今次一起一邊製作五色湯圓，一邊回憶及分享令你聯想起「家的味道」的食物呀！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$30 / 非會員 \$60

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

被看見的自己 — 自拍凸面鏡創作工作坊

P2600007

日期：2026年5月13日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：透過故事分享與藝術創作，與參加者重新感受家庭中的支持、接納與歸屬感。參加者將親手設計一塊專屬的「自拍凸面鏡」，藉此提醒自己：「我值得被愛，也值得被看見。」完成作品可帶回家與家人分享，延續家庭連結。

對象/名額：婦女/10人

費用：會員 \$30 / 非會員 \$60

查詢 / 負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

「心靈花園」園藝活動

P2600008

日期：2026年4月29日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：每一個家庭都有其獨特的相處和溝通方式，讓我們一起透過活動連結內心與彼此，從活動中透視與家人的關係。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)



「陪你傾」諮詢及輔導服務

P2400076

日期及時間：有興趣的婦女歡迎先在QR code報名及填寫需要，社工會個別與你聯絡並相約會面日期和時間。每次服務約1至2小時，視乎個別需要及社工專業判斷，節數由一節至四節不等。

內容：為幫助婦女提供適切的支援走出困擾，本中心特設諮詢及輔導服務，讓有需要的婦女透過諮詢面談，釐清困擾事件，發掘自身能力，感受自我關懷，探討改善情況的方法。

對象：生活處境 / 情緒受困擾的婦女

費用：(單次性收費) 會員 \$40 / 資助會員 \$20

查詢 / 負責人：本中心社工

「陪你傾」諮詢及輔導服務



週五晚瑜伽鬆一鬆

(A班) P2600009

(B班) P2600010

日期：(A班) 2026年4月10日至5月22日
(除5月1日及5月8日除外，逢星期五，共五堂)

(B班) 2026年5月29日至6月26日
(除6月19日除外，逢星期五，共四堂)

時間：下午7:30 - 8:45

內容：勞累一星期想放鬆一下?做瑜珈伸展最適合不過。低至中強度運動可一邊強化肌肉，亦可伸展筋腱，促進血液循環，有助舒緩情緒及壓力，提升睡眠質素。

對象/名額：婦女 / 12人 (最少開班人數：10人)

費用：(A班) 會員 \$250 / 資助會員 \$220 / 非會員 \$280

(B班) 會員 \$200 / 資助會員 \$180 / 非會員 \$230

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

導師：Candy Choi (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服

瑜伽鬆一鬆

(A班) P2600011

(B班) P2600012

(C班) P2600013

日期：(A班) 2026年 4月11日至5月16日 (逢星期六，共六堂)

(B班) 2026年5月23日至6月27日 (逢星期六，共六堂)

(C班) 2026年4月14日至5月19日 (逢星期二，共六堂)

時間：上午9:45 - 11:00

內容：瑜珈伸展運動可強化肌肉、訓練呼吸，也可舒緩壓力，長遠提升睡眠質素。

對象/名額：婦女 / 12人 (最少開班人數：10人)

費用：(A、B及C班) - 會員 \$300 / 資助會員 \$270 / 非會員 \$330

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

導師：(A、B班) Candy Choi (專業瑜伽導師)

(C班) Ceci Wong (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服

椅子瑜伽 Chair yoga

P2600015

日期：2026年 5月28日至6月25日 (除6月18日外，逢星期四，共四堂)

時間：上午9:45 - 11:00

內容：椅子瑜伽適合初學者與長者，利用椅子輔助進行溫和伸展，讓不同身體狀況的人都能輕鬆練習。有支撐地加深伸展，針對性鍛鍊 / 強化肌肉、增加身體靈活性及改善不良姿勢。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$300 / 資助會員 \$260 / 非會員 \$330

查詢/負責人：莊凱榮先生

導師：Candy Choi (專業瑜伽導師)

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)



排排舞

(A班) P2600016

(B班) P2600017

日期：(A班) 2026年4月14、21、28日 (逢星期二，共三節)

(B班) 2026年5月5、12、19、26日及6月2、9日

(逢星期二，共六節)

時間：下午4:00 - 5:30

內容：排排舞起源於美國西部，以明顯的節奏感及簡單的舞步組成。輕鬆易學，能抒解壓力、減輕焦慮和憂鬱症狀，無須舞蹈經驗，適合不同年齡女士。

地點：渣華道體育館之舞蹈室

對象/名額：婦女 / 25人

費用：(A班) 會員 \$216 / 資助會員 \$195 / 非會員 \$246

(B班) 會員 \$432 / 資助會員 \$390 / 非會員 \$462

導師：林玉薇女士 (英國皇家舞蹈教師)

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請參加者穿著舒適衣服及鞋 (不可穿著涼鞋及拖鞋) 上課

花鳥畫課程 (第三輯 第二期)

P2600018

日期：2026年4月15日至6月3日 (逢星期三，共八節)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：花鳥畫涵蓋內容相當廣泛，除了花卉、禽鳥之外，魚蟲、走獸、樹木、蔬果亦在其中。本課程會學習寫意畫法，以及多樣技法，畫出不同的作品。堂上導師示範之餘，學員也可於堂上實踐。

對象/名額：對花鳥畫有興趣之婦女 / 14人

費用：會員 \$370 / 資助會員 \$330 / 非會員 \$470

備註：書畫文具由學員自行購買

導師：林華泰老師 (在港從事教育工作三十七年，由1980年起在青少年中心、成人教育中心及長者中心教授國畫。自置畫室三十年。本地及海外參加展覽數十餘次。並任香港硬筆書畫會、悟藝書畫會顧問及雲海草堂研藝畫會會長。)

查詢/負責人：職員莊凱榮先生



(圖片僅供參考)

山水畫課程 (第一輯 第二期)

P2600019

日期：2026年4月16日至6月4日 (逢星期四，共八節)

時間：下午2:15 - 3:45

內容：本課程以白雲堂山水技法為藍本，白雲堂山水既承繼傳統技巧，又注重寫生。尤以滾動瀑布及渲染雲烟最為人所稱道。第一期從基本素材(如樹、石、點景)開始，循序由小幅至斗方，只要勤加練習，必會繪出多幅完整作品。堂上導師示範，並對學員作品予以口述指導。

對象/名額：曾參加本中心『山水畫課程』或對山水畫有基本認識之婦女 / 14人

費用：會員 \$370 / 資助會員 \$330 / 非會員 \$470

備注：書畫文具由學員自行購買

導師：林華泰老師 (在港從事教育工作三十七年，由 1980年起在青少年中心、成人教育中心及長者中心教授國畫。自置畫室三十年。本地及海外參加展覽數十餘次。並任香港硬筆書畫會、悟藝書畫會顧問及雲海草堂研藝畫會會長。)

查詢/負責人：職員莊凱榮先生



(圖片僅供參考)

喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪

(A組) P2600020

(B組) P2600021

日期：(A及B組) 2026年5月19、26日；6月2、12日 (逢星期二，第四節為星期五，共四節)

時間：(A組) 上午10:30 - 下午12:30

(B組) 下午2:30 - 4:30

內容：生活中時有煩憂，讓婦女導師引領我們學習日本和諧粉彩獨特的藝術技巧，讓心靈回歸和諧、寧靜和喜悅。透過簡易的繪畫方式，感受色彩流動，運用手指來彩繪內在的色彩，讓身心放鬆。每一幅作品都能隨心配色，畫出屬於你心中的光與愛！

(A組及B組) 和諧粉彩主題：愛己愛人 ♥

對象/名額：婦女 / 每組8人

費用：會員 \$160 / 資助會員 \$145 / 非會員 \$190

(已包材料費及導師費)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

婦女導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩®正指導師)



(圖片僅供參考)



藝術紓壓創作工作坊 (水彩+氈尖筆畫)

P2600022

日期：2026年4月21、28日；5月5日、12日 (逢星期二，共四節)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：透過水彩及黑色氈尖筆的畫畫過程，分享創意及想像力、傳達個人感受，從而提升身心健康，讓參加者嘗試透過藝術找到內在的平靜與和諧、療癒心靈與創作的樂趣。工作坊適合任何程度人士報名，沒有畫畫經驗也歡迎參加！

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$280 / 資助會員 \$250 / 非會員 \$310

導師：Ceci Wong (持藝術治療證書)

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

備註：費用已包括提供畫具、氈尖筆及顏料，預計每節完成一幅畫作。



(圖片僅供參考)

芬蘭木柱體驗

P2600023

日期：2026年4月20日及27日 (逢星期一，共兩節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：新興運動芬蘭木柱玩法簡單，非常容易上手，輕鬆地做運動，強健身體。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$10 / 非會員 \$30

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

療癒手作時光：水果馬賽克杯墊

P2600024

日期：2026年5月21日 (星期四)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：在忙碌的生活中，給自己一段寧靜時間創作吧！我們將運用色彩繽紛的琉璃磚，拼貼成可愛又實用的水果圖案杯墊。無論是爽口的雪梨、飽滿的草莓，還是香甜的菠蘿，都能在妳手中綻放。無需任何藝術基礎，在輕鬆的氛圍中，享受專注當下的療癒感。完成的作品不僅是獨一無二的生活小物，更是妳溫柔對待自己的美好證明。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80

導師：區潔盈女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

「女力同行」情緒抗逆與生活自主系列工作坊

P2600074

日期：2026年6月3至24日 (逢星期三，共四節)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：在生活重壓下，你是否想為自己騰出一點空間，重新整理情緒，提升自我力量？以「自助×互助×女性充權」為核心，**協助女性提高情緒抗逆力與生活技巧**，建立一個結合能力培育、個人成長、社群支持的可持續人際系統，促進婦女從心開始，生活自主。

- ✻四大主題工作坊：
- ① 搵返妳自己・情緒工作坊
 - ② 家有妳話事・溝通工作坊
 - ③ 散紙有得儲・理財工作坊
 - ④ 手機妳至叻・智能應用工作坊



對象/名額：凡關注自身身心健康，期望提升生活素質的婦女 / 15人

費用：會員 \$100 / 資助會員 \$90 / 非會員 \$130 (已包材料及導師費)

✓**出席獎勵**：凡完成75%或以上出席率(即最少出席3節)，可獲全額退款，即可免費參加。為鼓勵持續投入，出席率達100%者更可獲頒證書及禮物乙份。

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

主辦機構：婦女基金會

協辦機構：本中心

備註：閣下所提供的個人資料，僅作是次活動之報名及行政安排，並讓主辦機構作日後聯絡及跟進支援用途。活動期間將進行拍攝，所拍攝之相片或影片，可能用於主辦單位日後活動記錄、宣傳刊物或社交媒體推廣。如不便入鏡，請預先通知工作人員。



(圖片僅供參考)



一起烹飪 治癒心靈

根據科學研究結果，烹飪是一種有效放鬆和紓壓的方法，就讓我們以輕鬆的心情投入料理製作，感受製作過程的樂趣，完成後的滿足感，並與親友分享製作成果，在彼此的生活加添溫暖。

芋圓紅豆湯

P2600025

日期：2026年4月9日 (星期四)

時間：上午11:00 - 中午12:30

內容：製作芋圓及地瓜圓，配上紅豆湯，充滿滿足感的一碗糖水。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

意式焗蛋餅

P2600026

日期：2026年4月17日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：焗製營養及口感豐富的意大利蛋餅。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

檸檬司康

P2600027

日期：2026年4月27日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作英式鬆餅-檸檬司康，適合配以紅茶享用。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

特式大菜糕

P2600028

日期：2026年5月4日 (星期一)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：製作椰青大菜糕及桂圓杞子大菜糕，迎接炎炎夏日。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

西米豆沙糰

P2600029

日期：2026年6月11日 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：製作端午節節日甜品 - 西米豆沙糰。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$35 / 非會員 \$65

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒



善待自己手作坊

「善待自己手作坊」系列活動以手工製品作為介入途徑，支援及提倡婦女追求身心健康的需要，藉此促進婦女建立正面思想及自信，還會走進社區，加強家庭及社區支援網絡，達至改善受眾的身心健康。

「愛皂夢工場」義工交流訓練日

P2600030

日期：2026年4月14日 (星期二)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：「愛皂夢工場」由一群熱愛手製天然美容產品的婦女組成，致力推廣「愛自己、善待身心」的理念，並關注婦女身心靈健康。本次義工交流日，我們將齊聚一堂，分享手工皂的製作心得與技巧，彼此交流靈感與喜悅。一起動手，感受天然香氣與手作的療癒力量，讓愛與溫暖在每一塊皂中流動。

對象：「愛皂夢工場」現有義工
(非公開報名，費用\$10)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)



手工皂的好處大揭秘

與你分享使用手工皂的3個理由！

✓ 成分天然

手工皂大部份是以全天然成份製作，含有橄欖油、椰子油、棕櫚油等多種純天然成份，不含防腐劑。對皮膚有益之餘，也可避免皮膚敏感。

✓ 更滋潤肌膚

植物油成份會留在肌膚上慢慢吸收，達到保濕效果，長期使用可令肌膚幼嫩及舒緩濕疹。

✓ 保護環境

手工皂和化學清潔劑不同，接觸到水後會被微生物分解，即使流到大海，也不會對環境造成污染。



「愛皂夢工場」由一群熱愛手製美容產品的婦女組成，旨在宣揚善待自己及提升婦女精神健康等信息，希望把天然的美容產品分享給區內婦女。以上班組除了教授製作技巧，還會分享婦女善待自己及減壓信息。此外，婦女導師亦可提供外展到場教授服務，教授社區人士製作天然手工皂。有興趣人士，請致電本中心與陳曦盈姑娘接洽。

檸檬綠茶清爽皂

P2600031

日期：2026年5月6日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：在春夏交替的時節，天氣變熱容易油脂多。本次活動將選用含天然抗氧化成分的綠茶粉與清新的檸檬精油製皂，達到淨化毛孔、控油與提神醒膚效果。同時加入橄欖油，保濕不乾澀，洗後肌膚滑嫩清爽。過程中，參加者可學習製皂基礎知識，一起分享保養與生活小撇步，促進婦女間的交流與支持。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員 \$50 / 資助會員 \$42 / 非會員 \$80 (加送起泡皂網一個)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

愛皂夢工場導師：招燕瑜女士



(圖片僅供參考)

書法入門班

P2600032

日期：2026年4月10日至6月5日 (除5月1日外，逢星期五，共八節)

時間：上午11:00 - 12:30

內容：本書法初班由黃錫海導師教授，專為初學者設計。課程涵蓋階書和隸書的基本技法。學員將學習正確的執筆方法，並通過臨摹顏真卿的《多寶塔》和《張遷碑》，掌握書法的風格和結構。每堂課都有習作與評議，鼓勵學員相互交流，提升書寫能力。最後，根據個別進度，學員可以選擇深入研習階書或隸書，獲得個性化的指導。希望學員能在課程中找到書法的樂趣，並發展自己的藝術風格。

對象/名額：婦女 / 14人

費用：會員 \$370 / 資助會員 \$320 / 非會員 \$470

備注：書法文具由學員自行購買

導師：黃錫海老師 (書法及篆刻導師)

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



篆刻印章基礎工作坊

P2600033

日期：2026年5月8日至29日 (逢星期五，共四節)

時間：下午2:15 - 3:45

內容：由黃錫海導師教授，跟大家一起探索中國傳統篆刻藝術，認識篆刻歷史文化，學習基本篆刻技巧，使用工具刻製文字或圖案印章。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員 \$280 / 資助會員 \$265 / 非會員 \$330

備注：費用已包括材料費，包括一把刻刀、石材等

導師：黃錫海老師 (書法及篆刻導師)

查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘



(圖片僅供參考)

禪繞手繪收納袋工作坊

P2600034

日期：2026年4月20及27日 (共兩節，星期一)

時間：上午11:00 - 下午1:00

內容：透過學習禪繞技巧，親手創作一個獨一無二的收納袋。禪繞畫是一種即使沒有藝術細胞，也能畫出美麗作品的創作。讓你透過創作和交流，放鬆身心，享受屬於自己的「Me Time」。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$80 / 資助會員 \$72 / 非會員 \$110 (已包材料費)

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

中文趣味毛筆書法工作坊

P2600035

日期：2026年4月29日至5月13日 (逢星期三，共三節)

時間：上午10:30 - 下午12:15

內容：在快節奏的生活中，讓我們透過毛筆書法尋找寧靜與樂趣！本工作坊將由經驗婦女導師帶領，學習中文趣味書法，透過毛筆揮灑墨香，寫出心中情感。參加者可提升藝術修養，紓緩壓力，亦可製作成個人化書法作品。

對象/名額：婦女 / 每組10人

費用：會員 \$165 / 資助會員 \$150 / 非會員 \$195 (*參加者需自備書畫工具俚筆 * 如未有者需加付\$50購買書畫工具方可參加)

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

婦女導師：李鳳明女士



(圖片僅供參考)

手指鉤織花生抱枕 DIY

P2600036

日期：2026年4月17日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：課堂不用鉤針、不用棒針，只需運用手指，簡單學會幾個步驟，新手小白都能一步一步就可輕鬆完成好軟綿綿的小抱枕。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$70 / 非會員 \$100

導師：梅思琪女士 (Angel's hand 手作導師)

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)



Android智能手機 — AI程式「港話通」使用介紹

P2600037

日期：2026年4月22日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：「港話通」是香港首個本地研發的AI對話應用程式，整合全港最大本地知識庫及政府公開數據，能回答衣食住行、天氣交通等貼地問題。專為香港人設計，精通廣東話、普通話及英語，提供安全、可靠、便利的資訊服務，讓日常生活更智能方便。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$15 / 非會員 \$45

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android智能手機 — 翻譯工具篇

P2600038

日期：2026年5月27日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習如何使用手機翻譯工具，掌握AI聊天程式與傳統Google翻譯的使用技巧。比較兩者翻譯差異，並實際操作網頁內容、圖片及文字等，讓你輕鬆應對日常生活及旅行時的各種翻譯需求。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$15 / 非會員 \$45

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

Android智能手機 — AI 製作WhatsApp貼圖篇

P2600039

日期：2026年6月24日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習使用AI程式製作WhatsApp貼圖、掌握生成獨特貼圖的使用技巧。學習使用AI工具，並上傳自己的圖片，轉換成不同表情與風格的圖片，亦可加入文字元素，輕鬆創作出獨一無二的個人化WhatsApp貼圖，讓聊天更生動有趣。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$15 / 非會員 \$45

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

❀ 母親節·保鮮花製作工作坊 ❀

P2600040

日期：2026年5月6日 (星期三)

時間：下午 2:30 - 4:00

內容：保鮮花，又稱永生花，透過特殊技術保存，能維持花朵3至5年的美麗姿態。在本工作坊中，你將親手製作專屬的保鮮花擺設，讓花藝療癒身心，為母親節添上溫暖與愛意。

對象/名額：婦女 / 每組8人

費用：會員 \$100 / 資助會員 \$90 / 非會員 \$130 (已包玫瑰花、玻璃瓶材料費和導師費)

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

義務導師：李鳳明女士

與眾不同 — 皮革工藝製作工作坊

P2600041

日期：2026年5月13及20日 (逢星期三，共兩節)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：班組中提供多種皮革、蠟線、金屬配件選擇，免費壓印和工具借用服務，由經驗豐富的專業導師教導，即使沒有相關製作或縫紉經驗，都可以輕鬆親手製作出獨一無二的皮革手作，享受手作的樂趣！生活中有屬於自己的空間，是照顧身心健康的方法。每個人都是獨特的，讓我們一同來發掘屬於自己的獨特美，欣賞自己的與眾不同。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$140 / 資助會員 \$130 / 非會員 \$170 (已包優質皮革材料費、工具費、導師費)

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

導師：呂桂平女士

零食包裝DIY小物袋

P2600042

日期：2026年6月12日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：為響應環保，大家有冇諗過身體力行？運用身邊剩餘嘅零食包裝袋，親手一針一線縫製出一個獨一無二嘅小物袋。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$45 / 非會員 \$75

導師：梅思琪女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)



母親節不織布心意咭

P2600043

日期：2026年5月7日 (星期四)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：母親節將至，為表示對媽媽嘅心意，不防自己動手用不織布製作出花卉圖案心意咭，滿載住暖暖嘅愛意之餘，更勝千言萬語。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80

導師：梅思琪女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

非遺手作體驗 × 景泰藍掐絲琺瑯

P2600044

日期：2026年4月15日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：讓我們在細膩的金絲彎折與彩砂鋪填之間，靜心釋放壓力，完成掐絲琺瑯書籤製作，同時學習傳統掐絲技法與釉彩調砂的藝術秘訣。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$50 / 資助會員 \$40 / 非會員 \$80

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

非遺手作體驗 × 竹編龍舟風鈴

P2600077

日期：2026年6月9日 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:15

內容：本次活動，讓我們一起體驗非物質文化遺產手工藝。利用竹子的天然紋理和色澤，通過不同的編織技巧和創意，創作龍舟風鈴。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

家庭活動報名表

姓名: _____ 聯絡電話: (住宅) _____ (手提) _____

住址: _____ (非會員適用, 作為寄回收據之用)

性別: ☐ 男 ☐ 女 是否本中心會員: ☐ 是 (會員編號: _____) 必須出示有效會員證 ☐ 不是

活動編號	活動名稱	參加者姓名	與申請人關係	年齡	應繳費 (HK\$)	只供職員填寫
P-		1)				
		2)				
		3)				
		4)				
P-		1)				
		2)				
		3)				
		4)				



家福會
HKFWS



婦女及家庭成長中心
Women & Family Enhancement Centre

職員填寫

收據編號: _____

支票號碼: _____

活動報名表

姓名: _____ 聯絡電話: (住宅) _____ (手提) _____

住址: _____ (非會員適用, 作為寄回收據之用)

性別: ☐男 ☐女 是否本中心會員: ☐是 (會員編號: _____) 必須出示有效會員證 ☐不是

*報名日首日最多報 8 個活動, 謝謝!

活動編號	活動名稱	應繳費用 (HK\$)	只供職員 填寫
1) P-			
2) P-			
3) P-			
4) P-			
5) P-			
6) P-			

6) P-			
7) P-			
8) P-			
		總收費：	

服務使用者聲明

1. 本人已清楚核實活動日子和時間，並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意貴中心沒有責任替本人覆查；
2. 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
3. 本人明白所有已報名活動不設轉名及退款安排；
4. 本人明白 貴中心將有可能於活動期間進行拍攝或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
5. 本人 ***同意/不同意 (*請刪去不適用者)** 香港家庭福利會使用本人的聯絡資料（如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等）作為日後與本人作服務推廣和聯絡之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途。(只適用於非會員)
6. 以上所提供的資料只作是次報名用途，若資料不完整，有可能影響是次活動報名成功與否。

報名者簽名： _____ 日期： _____

(必須簽署)

職員專用：	
是否需要減免費用：	☐ 是 ☐ 否
經手同事：	_____

P-	1)			
	2)			
	3)			
	4)			
	總收費:			

服務使用者聲明

1. 本人已清楚核實活動日子和時間，並確保沒有報讀舉行時間重疊的活動，亦同意貴中心沒有責任替本人覆查；
2. 本人明白如報讀時間重疊的活動，本人只可參與最先報名的活動；中心不會負責本人報讀重疊活動的損失；
3. 本人明白所有已報名活動不設轉名及退款安排；
4. 本人明白 貴中心將有可能於活動期間進行拍攝或錄影，所得的照片或影片將作為刊登於活動、宣傳刊物或會員留念之用；
5. 本人 ***同意/不同意 (*請刪去不適用者)** 香港家庭福利會使用本人的聯絡資料 (如：姓名、電話、WhatsApp、傳真、電郵及郵寄地址等) 作為日後與本人作服務推廣和聯絡之用，包括通訊、社會服務及活動推廣／典禮邀請或籌款等用途。(只適用於非會員)
6. 以上所提供的資料只作是次報名用途，若資料不完整，有可能影響是次活動報名成功與否。

報名者簽名：_____ 日期：_____

(必須簽署)

職員專用：

是否需要減免費用： ☐ 是 ☐ 否

經手同事：_____

初春時光 ♥ 草莓雪花酥烘焙坊

P2600045

日期：2026年6月9日 (星期二)

時間：上午10:30 - 中午12:00

內容：親手製作香氣撲鼻、鬆軟酥脆的草莓雪花酥，感受烘焙過程中的溫度與快樂，讓心情也跟著甜起來。在溫馨悠閒的氛圍中，不但能享受動手的樂趣，還能为生活添上一點儀式感。無論是獨處時光或與朋友共聚，都是一份難得的幸福體驗。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$50 / 非會員 \$80

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

婦女導師：韓笑群女士

備註：請自備食物盒。此產品含有果仁和奶類製品成份，請留意自身會否有過敏情況。



(圖片僅供參考)

媽媽聲・家長會

家長會成立是希望凝聚並支持區內每一位媽媽，建立媽媽支援網絡。為了孩子的成長及促進家庭關係，媽媽承擔起重要的角色，忙碌生活中亦要好好愛惜自己，我們來一起學習及探索更多有用的管教技巧、分享資訊及生活中的喜怒哀樂。我們為妳們設有定期聚會，並有管教工作坊，媽媽手工或煮食活動。**讓媽媽認識自己內在性格和管教模式，從而發掘管教子女的有效方法，亦為自己增加正能量！**

身心靈悠遊 ♥ 頌鉢與空靈鼓靜心冥想體驗

P2600046

日期：2026年5月19日 (星期二)

時間：上午11:30 - 12:45

內容：在繁忙的生活節奏中，讓我們暫時放慢腳步，為自己預留一段寧靜時光。本活動透過頌鉢與空靈鼓的溫柔音頻，引導身心進入深層放鬆與靜心冥想的狀態，釋放累積的壓力，喚醒內在的平衡與安定。

結合音療與靜心引導，參加者將在一片溫暖的聲響共鳴中，重新連結身體與心靈，展開一段柔和療癒的內在旅程。

對象/名額：育有子女的媽媽優先 / 8人

費用：會員 \$20 / 非會員 \$50

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (喜馬拉雅頌鉢療法 (L1)經驗及空靈鼓音療認證)

備註：1. 設有託兒服務，讓媽媽們可以安心體驗寧靜時光，請報名時**提前**聯絡負責人安排。

2. 其他婦女亦歡迎報名候補，將於活動前三星期通知是否成功參加。



(圖片僅供參考)



開心 放暑假



暑期託管服務

立即報名！名額有限★
早鳥優惠至5月31日止

7月13日-8月21日
逢星期一至五 08:30-19:00

對象：在本港升讀
小二至中一的小學生

- ✓ 功課輔導・午膳時間・益智桌遊
- ✓ 扭汽球、煮食、藝術、手工藝
- ✓ 戶外參觀、互動學習、團體活動等

 查詢/負責人：盈姑娘及陳姑娘

地點：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下

查詢電話：2811 5244

內容及時間表

提早半小時
看顧小朋友



時間	星期一至五
8:30-9:00	集合
9:00-10:30	溫習時間
10:30-11:30	功課輔導
11:30-13:00	潛能發展活動#
13:00-14:30	午膳時間
14:30-16:00	潛能發展活動#
16:00-16:30	茶點時間
16:30-19:00	團體學習/自由活動時間

#潛能發展活動包括扭汽球、烹飪、藝術、桌遊、手工藝、團體互動學習、戶外參觀等課程，詳情請向中心職員查詢。

組別及收費

組別	託管時間	按星期費用*
全日組	8:30-19:00	早鳥\$1,100; 正價\$1,230
上午組	8:30-14:00	早鳥\$770; 正價\$830
下午組	13:00-19:00	

彈性報名安排

* 按星期收費是指星期一至五，其中所有組別均包含活動、午膳及導師費用，全日組及下午組另包茶點費用；如家庭經濟有困難，經社工審批後可獲部分託管費用資助。早鳥優惠只限支付正價費用之學生。

📍 地點：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下
☎ 查詢電話：2811 5244
👤 負責人：盈姑娘及陳姑娘

中心恆常課餘託管服務

現正招生！



宗旨

1. 舒緩婦女及有需要家庭在兒童照顧上的壓力。
2. 促進家長在兒童照顧與管教的能力感及親子關係。
3. 協助兒童擴闊學習經驗，發揮潛能，增進與人相處技巧，提升自尊和自律感。



服務對象

小一至小六學童

每月服務收費：\$1,434

(正領取：綜合社會保障援助(綜援) / 學生資助處資助計劃津貼(全額或半額) / 在職家庭津貼 / 或者 家庭每月總入息相等於 或 不超過 全港家庭入息中位數 可申請收費減免，詳情請向中心查詢。)

時間

逢星期一至五
下午3:00-7:00

服務內容

包括功課輔導、茶點、兒童成長及康樂活動、定期舉辦家長會，為學童提供適當的課後照顧及多元化的訓練，協助他們培育責任感與自我照顧的能力，提升社交能力，使身心及行為平衡發展。

家長如有興趣安排子女參加，可致電服務專線向盈姑娘/陳姑娘查詢。

學童課後支援服務簡介 (2025 - 2026 年度)

本會自1999年起設立課餘託管服務，致力為區內有需要的家庭及學童提供安全、實用及成長導向的課後照顧。本中心於2025-2026年度繼續推行以下兩項服務：

1.【中心課餘託管服務】(有需要家庭可申請收費減免計劃)

- 對象：區內有照顧需要的小學生
- 地點：香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心
- 時間：星期一至五 下午3時至晚上7時

家福會中心兒童課餘託管服務報名

網上登記表：



服務內容	服務收費	收費減免安排
- 功課輔導 - 茶點提供 - 成長及康樂活動 - 社區服務體驗 - 家長小組或活動	每月：\$1,434	符合以下其中一項條件的家庭，可申請收費減免(需出示有效證明文件)： - 正領取綜合社會保障援助(綜援) - 正領取學生資助處資助計劃津貼(全額或半額) - 正領取在職家庭津貼 - 家庭每月總入息相等於／不超過全港家庭入息中位數(以最新政府公佈為準)

申請及退出服務須知(課餘託管服務)

- 申請時，請家長攜同學童出世紙副本親臨中心填寫表格，或透過網上表格辦理申請。本中心會因應每個申請家庭的實際情況作出評估，服務安排會按需要程度依次處理。如有疑問，歡迎與我們聯絡。
 - 服務安排需視乎學額情況，如有學額，中心會為學童及家長安排面試，並於7個工作天內以信息通知結果。
 - 家長須於獲取錄後3個工作天內繳交留額費用，逾期不作保留，繳費後如決定退出，所繳費用不設退還。
 - 如有特別託管需要，請預早與中心商討安排。
 - 活動期間有機會拍照或錄影作宣傳或紀錄用途，如不同意，請主動告知職員。
 - 如欲退出服務，請於最少7個工作天前以書面通知中心。
 - 若服務使用者未能依時繳交所需費用，或學童違反守則，中心保留終止提供服務的權利。
- 本中心所收集的個人資料僅用於聯絡及提供服務之用，並會依《個人資料(私隱)條例》處理。

2.【區本課後學習及支援計劃】(獲教育局資助)

為支援經濟有困難的學童，本中心於2025-2026年度獲教育局資助，繼續於以下地點推行區本課後支援計劃，提供活動及成長支援：

小學	活動形式
1. 太古小學 2. 筲箕灣崇真學校	- 課後學習支援(如功課輔導) - 興趣小組／康樂活動 - 社交／情緒成長活動等

如家長有興趣安排子女參加中心舉行之活動，可致電服務專線查詢！

查詢電話：2811 5244

聯絡職員：陳姑娘／盈姑娘

歡迎致電查詢詳情，讓我們一齊陪伴孩子健康成長！



🐣 愛在蛋中尋 ♥

復活節親子彩蛋+甜心窩夫烘焙坊

P2600047

日期：2026年4月11日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：邀請你和孩子一起展開一場充滿甜蜜的復活節歷險！先來場「愛的彩蛋任務」，探索家庭價值的彩蛋驚喜；再走進香氣四溢的親子廚房，一同製作創意窩夫，打造專屬的「甜心禮盒」。讓孩子在遊戲與烘焙中學習合作與表達愛，為家人送上溫暖甜蜜的心意！

對象/名額：婦女及其3-12歲孩子 / 親子5對

費用：\$65 / 對 (另加一位小朋友或大人\$35 / 人)

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

備註：請自備食物盒。窩夫含有蛋奶類成分，請留意自身會否有過敏情況。



(圖片僅供參考)

親子環保時鐘工作坊

P2600048

日期：2026年4月25日 (星期六)

時間：上午10:00 - 中午12:30

內容：誰說舊紙箱只能是垃圾？透過簡單的DIY方法，將紙箱轉化為有用時鐘，讓小朋友學會循環再用的意義。

對象/名額：婦女及其4-12歲的孩子 / 親子6對

費用：\$30 / 對

備註：參加的家庭需自行準備一個中型尺寸 (尺寸約為38 x 38cm)、潔淨的紙箱，如沒有請盡早向姑娘提出

查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

大人細路圍爐取暖🍵🔥 (親子定期聚會互助活動)

P2600049

日期：2026年5月8日 (星期五)

時間：晚上6:30 - 8:30

內容：活動提供空間讓媽媽與小朋友們一起圍爐取暖食晚餐，小朋友亦可以認識新朋友，大家一齊預備食物、聊聊天、玩玩遊戲，共渡愉快輕鬆的晚上，迎接周末。

對象/名額：育有幼兒或小學孩子之家庭 / 10個家庭

費用：會員 \$50 / 一對親子

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

- 備註：1. 活動僅限中心會員參與；
2. 活動由中心資助部份食材/食物費用；
3. 如有意參與，請先致電2811 5244聯絡負責職員查詢

親子紅豆忌廉大福工作坊

P2600050

日期：2026年6月13日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：考試過後，是時候鬆一鬆啦！一起與小朋友合作製作麥芽豆乳紅豆忌廉福餅，品嘗親子樂，留下甜蜜回憶。

對象/名額：婦女及其4-12歲孩子 / 親子6對

費用：會員 \$40 / 非會員 \$70 (另加一位小朋友或大人 \$10 / 人)

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)



親子魔法泡泡畫工作坊

P2600051

日期：2026年4月22日 (星期三)

時間：下午5:00 - 6:00

內容：親子協作×藝術實驗×快樂創作，讓孩子愛上動手發揮想像力！透過「吹、刷、彈」等有趣技巧，創作出獨一無二的奇幻泡泡畫！家長與孩子共同構思主題、調配色彩，並寫下專屬的祝福或心願文字，打造充滿溫度的紀念作品。

對象/名額：婦女及其5-12歲孩子 / 親子5對

費用：會員\$20 / 一對親子

導師：區潔盈女士

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

【三代共享之旅 | 框住回憶】

P2600052

日期：2026年6月13日 (星期六)

時間：下午3:00 - 5:00

內容：拍下笑臉、框住回憶！三代同堂共度溫馨家庭時光，一同遊樂、一同記錄。活動中，三代將共同製作專屬相框，親手裝飾、為回憶注入溫度；孩子會學習基礎、易上手的攝影技巧，化身小小攝影師，為家人定格最美笑容。我們更會即場列印照片，讓您把專屬的幸福時刻與創作成果一併帶回家！

備註：三至四人家庭可獲兩份材料；五人家庭則可獲三份材料

對象/名額：8個三代家庭 (每個家庭至少1位6至12歲兒童、1位父母及1位祖父母，最多5位成員)

費用：\$40 / 位 (已包括材料費)

查詢/負責人：職員黎彥瞳姑娘、陳映璇姑娘



(圖片僅供參考)

「婦女地區教室」

- 特別為女士而設的「街頭學習與交流平台」，為婦女創造「多元化」的持續學習機會；
- 現時本中心定期於筲箕灣耀東邨定期舉行「婦女地區教室」，為區內婦女提供不同類型的班組、支援服務、特備活動與義工訓練等，費用全免，歡迎有興趣婦女參加。查詢專線：2811 5244

『耀東地區教室』時間表

地點：耀東邨入口 (耀興道天悅廣場對面) 或 露天劇場 或 巴士總站

時間：指定之日子；下午3:00 - 4:30

查詢：社工陳曦盈姑娘及職員莊凱榮先生或陳惠欣姑娘

日期及時間	主題內容	貼心提示：活動安排須知
2026年 4月16日 下午3:00 - 4:30	『家家有愛』 工作坊	*由於「地區教室」多於戶外舉行，為保障參加者與義務導師安全，若活動當日遇上惡劣天氣（包括下雨、風球、暴雨、酷熱、雷暴或寒冷警告等），或場地突發情況，活動或會延期／取消。
	社區創藝坊	由於活動無需預先報名，故中心將無法個別通知變動。如有疑問，請大家出發前主動致電查詢，以掌握最新安排！☎查詢專線：2811 5244

時間：指定之日子；下午3:00 - 4:30

查詢：社工王朗欣姑娘、林佳琪姑娘及職員莊凱榮先生或陳惠欣姑娘

日期及時間	主題內容	參加「地區教室」，敬請留意
2026年 6月4日 下午3:00 - 4:30	1. 「手先說愛」 社區教育 2. 創意手工	*由於「地區教室」多在街頭活動，並非在中心內舉行，為保障參加者及義務導師安全，如活動當天下雨、有各類型的風球訊號、暴雨、酷熱天氣、雷暴、寒冷天氣警告或其他場地等因素，或會導致活動延期 / 取消；由於「地區教室」活動不需預先報名，故本中心未能通知參加者活動最新動向，請各參加者留意。如有疑問，請於當日預早致電本中心服務專線 2811-5244向當值職員查詢。



「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室

日期：4月：2026年4月22日 (星期三)

5月：2025年5月21日 (星期四)

6月：2025年6月18日 (星期四)

時間：(4及5月) - 上午10:00 - 12:00

(6月) - 下午2:30 - 4:30

內容：護老者照顧壓力大，歡迎你來到中心享用一杯咖啡 / 花茶，與老友記談天，聽義工唱歌，享受一個舒服的早上 / 下午。

對象/名額：長者及護老者 / 30人

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘、劉羨婷姑娘

(4月) P2600053

(5月) P2600054

(6月) P2600055



義剪日

日期：2026年6月1日 (星期一)

時間：下午3:00 - 4:00 (A組)

下午4:00 - 5:00 (B組)

內容：「易剪·義剪」婦女義工為有需要人士提供免費義剪服務。

對象/每組名額：有剪髮服務需要的婦女 / 6位

費用：全免

查詢 / 負責人：社工劉羨婷姑娘

備註：1. 參加者需於剪髮前一日洗頭，以保持頭髮及頭皮衛生。

2. 參加者的頭皮需處於健康狀況良好。如有濕疹、傷口、感染，或任何不適合進行剪髮的情況，本中心有權基於安全及衛生理由決定其是否適合參與服務。

3. 成功報名者請務必準時出席。如未能出席，請提前通知，避免名額被浪費。



(圖片僅供參考)

香氣療心 ♥

遊戲探真我 X 薰衣草香薰潤手霜

P2600056

日期：2026年4月20日 (星期一)

時間：上午11:15 - 下午12:45

內容：在快節奏的生活中，我們都值得一段屬於自己的療癒時光。透過趣味互動遊戲，重新認識真我，並親手製作薰衣草香薰潤手霜，沉浸於芳香與放鬆之中，讓身心靈回歸平衡，為生活注入一抹溫柔香氣。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$30 / 非會員 \$60

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(認證Points of You® Practitioner)



(圖片僅供參考)

陪你輕鬆玩轉桌遊互助小組

P2600057

日期：2026年5月2及30日、6月27日 (逢星期六，共三節)

時間：上午10:30 - 12:00

內容：生活忙碌令你感到全身無力、身心疲倦嗎？是時候來享受桌上遊戲的時光，讓自己好好休息一番，把煩惱統統拋之腦後，盡情開懷大笑啦！在玩樂的過程中，我們可以一邊聊聊天，分享最近的煩心事，彼此扶持，互相陪伴。

對象/名額：想減壓之婦女 / 6人

費用：會員 \$45 / 非會員 \$75

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

(初階桌遊輔導及學習導師)



(圖片僅供參考)



「獨樂樂・眾樂樂」聚會 — 女士成長工作坊

姊妹相聚 ♥ 易經靜心・著色・愛錫自己

P2600058

日期：2026年5月29日 (星期五)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：屬於姊妹們的午後時光，邀請你一起聆聽內心的聲音。無論你是單身、已婚、單親或退休，都值得被世界溫柔對待。從關懷自己的身體與情緒開始，學習愛錫自己。本次共修主題為「易經靜觀填色」，我們將透過林彤優女士設計的《易圖思靜觀著色畫冊》，進行一場深層靜思與色彩療癒的旅程。填色是一種簡單易行的靜觀練習，如同靜態的瑜珈，幫助舒緩情緒、提升正能量，並透過分享交流，建立姊妹間的支持網絡。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$10 / 非會員 \$40

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

★ 懷緬治療互助小組系列 ★

讓回憶說話 讓創作擁抱生命的每一步

每段回憶，都是生命給我們的禮物。不論是成長的腳步、親情的溫度、愛情的悸動或照顧的歷程，這些片段構成了獨一無二的你。今季特別推出懷緬療癒小組，透過創作、卡牌與溫暖分享，邀你一起細味過往、擁抱當下，重拾內在的力量與希望 ♥♥

《回憶・人生桌遊館》×
Points of You® 深度對話體驗

P2600059

日期：2026年6月16及23日 (逢星期二，共兩節)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：「你會對過去的自己說什麼？」

在這個充滿故事的空間，我們將透過國際認證的 Points of You® Punctum 卡牌與 The Coaching Game，以圖片、文字與提問為橋樑，帶領你回顧人生中那些重要的片刻。在彼此的故事與真誠交流中，重新感受生命的豐盛與意義，為未來注入希望與勇氣。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員 \$35 / 非會員 \$65

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘 (認證Points of You® Practitioner)



(圖片僅供參考)

「Chill級」 義工同樂日

2026年4月18日 (星期六)

九龍塘達之路78號生產力大樓
(九龍塘港鐵站C2出口)

下午1時30分至4時30分

誠邀家福會義工及企業義工參與

查詢及報名：
請聯絡義工所屬中心職員

工作坊

版畫布袋



盆景



香薰精油



押花燈



圖片只供參考

費用全免

(包括兩節工作坊和旅遊巴)

下午1時30分至2時
表演

下午2時15分至3時15分
第一節工作坊

下午3時30分至4時30分
第二節工作坊



參加者可獲多功能
充電線套裝一份

活動條款及細則：

1. 參加者需在報名時，按個人喜好填寫兩節工作坊的優先次序，不能更改
2. 大會以抽籤形式編配工作坊，名單將在活動至少兩周前通過中心公佈
3. 大會保留最終決定權



『**婦道人家 - 婦女互動劇場**』是一個專為女性而設的互動劇研習小組，除了為婦女創造一個以劇場藝術為主的學習空間外，更希望藉此發展婦女在藝術方面的潛能。學員受訓後，更會肩負起以「互動劇場」的形式，走進不同的群體中聆聽和演繹她們的故事，因為我們相信生命是會影響生命的。查詢：社工林佳琪姑娘 2811 5244

「婦道人家」戲劇義工團聚會

P2600060

日期：2026年4月1日 (星期三)

時間：上午10:45 - 12:45

內容：1. 恆常劇場遊戲訓練

2. 義工聚會/團隊協作活動

對象/名額：有興趣成為劇場義工之婦女 / 15人每班 (請穿著輕便衣服、防滑襪或技巧鞋)

費用：全免

查詢/負責人：社工林佳琪姑娘

社區需要你! 「學童暑託支援義工大使」 招募及訓練 | 2026年第一期

P2600071

內容：社區需要你，一起成為孩子的夏日守護星！中心每年為有需要的婦女及家庭提供學童暑期託管和課後照顧服務，現誠邀充滿愛心與耐性的你，加入「義工大使」行列，協助託管導師照顧學童、陪伴他們製作手工藝及處理日常活動事宜，為區內有需要的家庭送上一份溫暖與實際支援。

對象/名額：對服務有熱誠之婦女 / 15人

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘、職員陳惠欣姑娘

備註：1. 學童託管支援時段：平日 (星期一至五)，上午 11:30 - 下午 1:00 / 下午 2:30 - 4:00 間進行，義工當值日期將於訓練後協商安排。

2. 預計服務期：第三季 (2026年7月至9月)

如想為社區出一分力，陪伴孩子們度過一個安全、快樂又充實的暑假，誠邀你報名加入我們的義工行列 ♥

Rummikub 魔力橋義工訓練

(A班) P2600061
(B班) P2600062
(C班) P2600063

日期：(A班) 2026年4月9日 (星期四)
(B班) 2026年5月6日及20日 (逢星期三)
(C班) 2026年6月3日 (星期三)
時間：下午2:30 - 4:30
內容：誠邀對魔力橋有興趣的朋友成為義工，重溫及學習魔力橋的遊戲規則及教學技巧，一起推廣魔力橋桌遊。
對象/名額：婦女 / 8人
費用：全免
查詢/負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

扭氣球義工聚會

P2600064

日期：2026年4月13日 (星期一)
時間：上午10:30 - 12:00
內容：扭氣球義工們一起溫故知新，學習新的扭氣球造型，繼續為他人帶來歡樂。
對象/名額：已完成扭氣球義工小組的婦女 / 10人
費用：全免
查詢/負責人：職員陳惠欣姑娘

「手」先說愛 — 手語義工訓練班

P2600065

日期：2026年5月4日至6月15日 (除5月25日外，逢星期一，共6節)
時間：上午10:00 - 11:30
內容：由專業手語導師教授日常應用手語、手語歌曲表演，有機會嘗試設計活動給聽障人士、在中心表演給中心會員或服務社區，參加者需要出席服務日。
對象/名額：婦女 / 12位 (滿6人開班)
費用：會員 \$80 / 資助會員 \$68 / 非會員 \$110
服務日 (暫定)：2026年6月18日 (四) 下午
(「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室)
查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)



芬蘭木柱義工聚會 (戶外篇)

P2600066

日期：2026年6月11日 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：學習新興運動芬蘭木柱玩法及規則，嘗試在草地上運動，輕鬆地做運動之餘，更與芬蘭木柱義工聚會分享近況。

地點：愛秩序灣公園 (西灣河愛德街10號)

集合地點：下午2:30於公園入口集合
(近民生書院)

對象/名額：曾參加芬蘭木柱義工培訓之婦女/
10位

費用：全免

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

活動宣傳大使

P2600067

日期：2026年4-6月1、21日

時間：自行決定，約1小時

內容：透過在耀東邨裏張貼海報，一起推廣健康婦女活動。

對象/名額：婦女/不限人數

費用：全免

查詢/負責人：職員莊凱榮先生

P2600068



調解教育及服務計劃

免費離異法律諮詢服務

日期：2026年5月29日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:30

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

備註：1 每位參加者面談時間約為20分鐘，**須預先報名，額滿即止。**

2. **活動舉辦前一個月方接受報名。**

3. 為使更多人士能享用本服務，曾於一年內參加過此服務者將列作候補。

4. 於服務前，職員將致電報名人士，了解其需要、配偶資料 (姓名)，並評估是否接納其報名及安排時間。

5. 參加者只可就其本人的事項提出諮詢，不可代其他人諮詢。

6. 本服務不涵蓋涉及外地法律的個案 (包括涉及中國法律的問題)。

7. 若因突發情況影響，此活動有機會改為電話法律諮詢服務。

對象/名額：有興趣人士，名額每次4人 (額滿後可作候補)

費用：全免

查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘

(美國FOCCUS®認證協談員)

設有特定活動報名表，詳情請向本中心職員查詢。



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest



代代有愛平台 網址：<http://loving.family>

Facebook：Loving Family 代代有愛

多代家庭教育及支援計劃 (第四期)

(由李錦記家族基金捐助)

園藝活動放鬆課程

P2600069

日期：2026年5月7、14、21及28日 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：透過園藝活動，探索建立和諧家庭關係的要素，同時放鬆身心，讓自己能輕鬆面對家庭關係。

費用：會員 \$30 / 非會員 \$60

對象/名額：祖父母或父母

查詢/負責人：社工王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

三代共廚 — 串起甜蜜跨代情

P2600070

日期：2026年5月23日 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：祖父母/父母與孩子一起製作美味的水果串，還可以合照打卡📸，同聚共樂💖（成品需視乎季節水果而定）。

對象/名額：祖父母/父母及其3-12歲的孩子/ 5對

費用：\$65 / 一個三代家庭 (另加一位小朋友或大人：\$20 / 人)
(三代家庭優先)

查 / 負責人：社工劉羨婷姑娘



(圖片僅供參考)

多代家庭教育及支援計劃 (第四期) 同心行夥伴

本計劃可安排外展服務到不同團體/機構內，推行多代家庭學習及支援項目中各學習課程 / 工作坊，藉以協助更多有需要家庭建立正面和諧的代間關係。歡迎有興趣團體與本計劃攜手合作，詳情請電本計劃專線 28115244 查詢。

我們的夥伴 (2026年4至6月份) (排名不分先後)：

1. 救世軍學前教育駐校社會工作服務(屯門隊)
2. 仁濟醫院友愛幼稚園/幼兒中心
3. 東華三院「凝愛」學前教育駐校社工服務隊(沙田)
4. 東華三院馬陳景霞幼稚園
5. 佳寶幼稚園(建生分校)
6. 香港保護兒童會百佳員工慈善基金幼兒學校
7. 香港家庭福利會小荳芽駐園社工服務 - 觀塘區隊
8. 聖公會慈光堂聖匠幼稚園幼兒園
9. 保良局幼稚園駐校社工服務(東區及灣仔)
10. 聖雅各福群會麥潔蓮幼稚園

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2026年4月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1. 「婦道人家」戲劇義工團聚會 10:45-12:45	2.	3. 耶穌受難節	4. 耶穌受難節翌日
6. 清明節翌日	7. 復活節星期一翌日	8.	9. 芋圓紅豆湯 11:00-12:30 Rummikub 魔力橋義工訓練 (A班) 2:30-4:30	10. 書法入門班 11:00-12:30 週五瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45	11. 瑜伽鬆一鬆 (A班) 9:45-11:00 復活節親子彩蛋 + 甜心窩夫烘焙坊 2:30-4:00
13. 扭氣球義工聚會 10:30-12:00	14. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 「愛皂夢工場」義工交流訓練日 10:30-12:30 排排舞 (A班) 4:00-5:30	15. 花鳥畫課程 10:00-11:30 非遺手作體驗 x 景泰藍掐絲琺瑯 3:00-4:00	16. 山水畫課程 2:15-3:45	17. 手指鈞織花生抱枕DIY 10:30-12:30 書法入門班 11:00-12:30 意式焗蛋餅 2:30-4:00 週五瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45	18. 瑜伽鬆一鬆 (A班) 9:45-11:00 「Chill級」義工同樂日 1:30-4:30
20. 禪繞手繪收納袋工作坊 11:00-1:00 香氣療心 ♥ 遊戲探真我 X 薰衣草香薰潤手霜 11:15-12:45 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00	21. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 藝術紓壓創作工作坊 (水彩+氈尖筆畫) 2:30-4:30 排排舞 (A班) 4:00-5:30	22. 花鳥畫課程 10:00-11:30 「聊家有愛」護老者及長者放鬆冰室 10:00-12:00 Android智能手機 - AI程式「港話通」使用介紹 3:00-4:30 親子魔法泡泡畫工作坊 5:00-6:00	23. 山水畫課程 2:15-3:45	24. 書法入門班 11:00-12:30 週五瑜伽鬆一鬆 (A班) 7:30-8:45	25. 瑜伽鬆一鬆 (A班) 9:45-11:00 親子環保時鐘工作坊 10:00-12:30
27. 禪繞手繪收納袋工作坊 11:00-1:00 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00 檸檬司康 2:30-4:00	28. 瑜伽鬆一鬆 (C班) 9:45-11:00 藝術紓壓創作工作坊 (水彩+氈尖筆畫) 2:30-4:30 排排舞 (A班) 4:00-5:30	29. 花鳥畫課程 10:00-11:30 中文趣味毛筆書法工作坊 10:30-12:15 「心靈花園」園藝活動 3:00-4:30	30. 山水畫課程 2:15-3:45		



香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2026年5月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 特式大蛋糕 10:30-12:00	5. 瑜珈鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 藝術壓創作工作坊 (水彩+黏土畫畫) 2:30-4:30 排舞(B班) 4:00-5:30	6. 花鳥畫課程 10:00-11:30 檸檬綠茶清爽皂 10:30-12:30 中文趣味毛筆書法工作坊 10:30-12:15 母親節・保鮮花製作工作坊 2:30-4:00 Rummikub 魔力橋義工訓練 (B班) 2:30-4:30	7. 母親節不織布心意咭 10:30-12:00 山水畫課程 2:15-3:45 園藝活動放鬆課程 2:30-4:00	1. 勞動節	2. 瑜珈鬆一鬆(A班) 9:45-11:00 陪你輕鬆玩轉桌遊互助小組 10:30-12:00
11. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 家的味道之五色小湯圖 3:00-4:30	12. 瑜珈鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 藝術壓創作工作坊 (水彩+黏土畫畫) 2:30-4:30 排舞(B班) 4:00-5:30	13. 花鳥畫課程 10:00-11:30 中文趣味毛筆書法工作坊 10:30-12:15 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 被看見的自己-自拍凸面鏡創作工作坊 2:30-4:30	14. 山水畫課程 2:15-3:45 園藝活動放鬆課程 2:30-4:00	15. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章基礎工作坊 2:15-3:45 週五瑜珈鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	16. 瑜珈鬆一鬆(A班) 9:45-11:00
18. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	19. 瑜珈鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 量腹心嚮 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(A班) 10:30-12:30 心靈吐真之聲 ♥ 銀絲與空靈鼓靜心體驗 11:30-12:45 量腹心嚮 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(B班) 2:30-4:30 社區口腔健康講座及工作坊 3:00-4:00 排舞(B班) 4:00-5:30	20. 花鳥畫課程 10:00-11:30 皮革工藝製作工作坊 10:30-12:30 Rummikub 魔力橋義工訓練 (B班) 2:30-4:30	21. 「幽家有愛」護老者及長者成鬆冰室 10:00-12:00 水果馬賽克杯墊 10:30-12:00 園藝活動放鬆課程 2:30-4:00 山水畫課程 2:15-3:45	22. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章基礎工作坊 2:15-3:45 週五瑜珈鬆一鬆(A班) 7:30-8:45	23. 瑜珈鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 三代共廚 - 串起甜蜜跨代情 10:00-11:30
25. 佛誕翌日	26. 量腹心嚮 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(A班) 10:30-12:30 量腹心嚮 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(B班) 2:30-4:30 排舞(B班) 4:00-5:30	27. 花鳥畫課程 10:00-11:30 Android智能手機一翻譯工具篇 3:00-4:30	28. 椅子瑜珈 Chair yoga 9:45-11:00 園藝活動放鬆課程 2:30-4:00 山水畫課程 2:15-3:45	29. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章基礎工作坊 2:15-3:45 姊妹相聚 ♥ 易經靜心・著色・愛護自己 3:00-4:00 免費離案法律諮詢服務 7:00-8:30 週五瑜珈鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	30. 瑜珈鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 陪你輕鬆玩轉桌遊互助小組 10:30-12:00

香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2026年6月份中心活動時間表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30 義剪日 (A組) 3:00-4:00 義剪日 (B組) 4:00-5:00	2. 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(A班) 10:30-12:30 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(B班) 2:30-4:30 排排舞(B班) 4:00-5:30	3. 花鳥畫課程 10:00-11:30 「女力同行」情緒抗拒與生活自主系列工作坊 10:30-12:30 Rummikub 魔力橋義工訓練 (C班) 2:30-4:30	4. 椅子瑜伽 Chair yoga 9:45-11:00 山水畫課程 2:15-3:45	5. 書法入門班 11:00-12:30 週五瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	6. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00
8. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	9. 初春時光 ♥ 草莓雪花酥烘焙坊 10:30-12:00 非遺手作體驗 x 竹編龍舟風鈴 3:00-4:15 排排舞(B班) 4:00-5:30	10. 「女力同行」情緒抗拒與生活自主系列工作坊 10:30-12:30	11. 椅子瑜伽 Chair yoga 9:45-11:00 西米豆沙糰 2:30-4:00 芬蘭木柱義工聚會 (戶外篇) 2:30-4:30	12. 零食包裝DIY小物袋 10:30-12:00 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(A班) 10:30-12:30 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩 療癒彩繪(B班) 2:30-4:30 週五瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	13. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 親子紅豆忌廉大福工作坊 10:00-11:30 【三代共享之旅 框住回憶】 3:00-5:00
15. 「手」先說愛 - 手語義工訓練班 10:00-11:30	16. 《回憶·人生桌遊館》x Points of You® 深度對話體驗 10:30-12:30	17. 「女力同行」情緒抗拒與生活自主系列工作坊 10:30-12:30	18. 「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室 2:30-4:30	19. 端午節	20. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00
22.	23. 《回憶·人生桌遊館》x Points of You® 深度對話體驗 10:30-12:30	24. 「女力同行」情緒抗拒與生活自主系列工作坊 10:30-12:30 Android智能手機 - AI WhatsApp貼圖篇 3:00-4:30	25. 椅子瑜伽 Chair yoga 9:45-11:00	26. 週五瑜伽鬆一鬆(B班) 7:30-8:45	27. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 陪你輕鬆玩轉桌遊互助小組 10:30-12:00
29.	30.				

會員須知

⚠ 會費調整及會籍續期 ⚠

由於成本不停上漲，為平衡收支，會費已於2025年1月份開始調整為\$30/年，提提大家，所有會籍之到期日均為每年的3月31日。鼓勵各會員來本中心續會，以「會員」身份繼續參加中心活動，以及繼續接收本中心每季印刷的專訊。謝謝支持！

活動報名醒目提示

中心每季都會舉辦豐富活動，但因為項目眾多，有些參加者報了多項時間重疊的活動/課程，最後只能選擇其一，除了浪費報名費用，亦浪費活動名額和職員的一番準備，影響不小！中心現提醒各參加者如下：

1. 自行確保沒有重複報名，中心不會主動複查；
2. 如發現參加者重複報名，中心只容許參加者參與其最先報名的活動/課程；
3. 中心絕不會退回其他重複報名的費用。
4. 除部份已標明是否會接受即場報名之活動外，其餘活動一律會因應即場情況，由負責職員作出最後決定，敬請留意。
5. 除因天氣、報名人數不足或中心因特殊原因取消之活動外，上述所有已報名之活動均不設退款及轉名安排。

緊記以上醒目提示，做個精明參加者！

活動減費優惠

*如會員正接受綜合社會保障援助計劃、傷殘津貼、子女全額書簿津貼、在職家庭津貼、長者生活津貼或每月家庭入息相等或不超過香港家庭入息中位數**75%**，部份活動有機會獲得減費優惠(必須出示有效或相關之證明文件，個別註明的活動除外)，需要人士可向中心職員查詢。

備註：活動減免優惠並不適用於材料費。

「送舊迎新」大優惠



承蒙眾會員一直以來的支持，中心得以持續發展，並回應社區需要，為婦女及其家庭服務。為答謝現有會員，同時希望惠及更多婦女，中心現推出「送舊迎新」大優惠：

- 「送」舊** — 舊會員每介紹一位婦女入會，可獲「送」贈精美禮品乙份。
- 迎「新」** — 經舊會員介紹之「新」會員，可獲豁免首次會員入會費用，並獲贈迎新禮品乙份。

優惠細則：

1. **舊會員**包括持有有效會籍或曾經入會之婦女；
2. **新會員**指過去從未申請入會的婦女；
3. 入會及優惠使用方法：
 - a) 舊會員**陪同**新會員親臨中心入會，新會員可獲豁免首次會員入會費，並獲贈迎新禮品乙份；舊會員可即場獲贈精美紀念品乙份；
 - b) 舊會員**未能陪同**新會員親臨中心入會，經舊會員同意下，新會員提供舊會員的姓名和會員編號，可獲豁免入會費並獲贈迎新禮品乙份，中心將通知舊會員親臨中心領取紀念品；
4. **舊會員介紹新會員名額不設上限，惟紀念品數量有限，送完即止，請即行動；**
5. 豁免入會費只限經舊會員介紹之新會員，並不包括舊會員的續會申請；
6. 舊會員的25-26會籍到期日為2026年3月31日，新入會或續會之會籍到期日為2027年3月31日，續會年費為\$30；
7. 本中心保留更改優惠之權利而不作事先通知。

鳴謝篇

鳴謝下列機構或人士對本服務的支持

耀東邨屋邨管理委員會及

耀東邨房屋辦事處

筲箕灣崇真學校

太古小學

香港中國婦女會幼稚園

各班組義務導師

耀東浸信會幼稚園

復臨學校

東華三院胡其廉長者鄰舍中心

香港國際學校

特別鳴謝

香港賽馬會慈善信託基金

香港公益金

李錦記家族基金

香港教育局

仲量聯行物業管理有限公司

香港電燈有限公司

Arts for Good Foundation Limited

香港青賢獅子會

香港專業教育學院 (柴灣)

婦女基金會

上述排名不分先後 (支持者眾，未能盡錄，如有遺漏，敬請原諒)



中心官網
(電子版專訊)

寄：



中心開放時間

時間段	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 1:00						
中午 1:00 - 2:00	午膳時間					
下午 2:00 - 7:00						下午 2時 至 9時 下午休息



代表服務開放時間
(星期六下午，星期日及公眾假期休息)

備註：課餘託管服務開放時間為星期一至五
下午3時至下午7時

公共交通



筲箕灣地鐵站A3出口
(向筲箕灣天悅廣場方向步行約15分鐘)



2A, 722 (耀東邨巴士總站下車)
77, 99, 110, 606 (耀貴樓外下車)
2, 2X, 85, 720, 720A, 529 (筲箕灣道新成街/南康街下車)
81, 82, 106, 682 (筲箕灣道南安里/新成街下車)



50, 65號小巴
(耀興或耀貴樓下車皆可)

*此交通路線只供參考，一切以有關港鐵、巴士及小巴公司之最後公佈為準。

前往本中心路線圖

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下



經5條扶手電梯後轉左



影片：三分鐘學識步行到中心

本會為註冊之有限公司
2026年3月出版
印刷數量1,600