

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7至9月



2026年6月18日

**開始報名**  
(留意報名首日需預先登記)

# 目錄

	頁數
編者的話	3
職員介紹	4
會員須知	5
活動報名安排及須知	7
惡劣天氣安排	9
活動回顧	10
香港賽馬會社區資助計劃：「婦女創新天」	11
健康講座	12
自我探索活動	13
運動及戶外活動	15
藝術活動	18
廚藝活動	24
個人及家庭活動報名表格	
智能手機活動	26
義工活動	28
親子及家庭活動	32
社區支援活動	37
【Timeglass   留一天與你】—「子親」關係推廣計劃	40
多代家庭教育及支援計劃(第四期)	43
課程總表	45

## 『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

## 「服務廿五載 婦女齊發光🌟」

時代變遷迅速，生活節奏亦從未停下腳步。婦女及家庭成長中心自2000年成立以來，從北角走到筲箕灣，已陪伴社區超過二十年。多年來，我們見證着眾多婦女在不同人生階段的成長與蛻變，也陪伴着無數家庭在挑戰與轉變中互相支持、共同前行。

回望家福會開展婦女服務的初心，是希望每位婦女都能看見自己的可能性，就如每位女性也是一朵花，我們相信不論是哪一種花，也有著自己的花期，只要悉心照顧及陪伴，總會迎來綻放的一天，展現最自信最美的一面！

## 「新花季迎來 萬花同綻放🌸」

今年，中心也迎來新的花季，自三月開始，隨著「最緊要一家人」團隊的加入，相信大家在中心也看見幾位新面孔。這個團隊致力以創意及新嘗試來提倡重要的家庭訊息，鞏固家庭關係。

展望未來，在保持現有服務質素的同時，我們會積極探索更多創新方向，與不同團體合作，務求更貼近社會脈搏，回應婦女與家庭真正的需要，期待大家在未來的活動中感受這份新氣象。

無論外在環境如何變化，我們仍然以同樣的心，讓婦女堅定而亮麗的力量在這個時代繼續盛放。

最衷心感謝一直與我們同行的會員、義工以及各界伙伴。作為一間自負盈虧的中心，我們的運作主要依靠資助、善心捐款及各界支持，以及最重要的，每位參與活動的您。面對社會環境的挑戰，我們會繼續努力尋找更多資源，讓服務得以延續，讓更多家庭受惠。每一位善心人士的支持，都是我們前行的重要力量。

最後，以紫荊花的花語（團結、和睦、熱情與無私的愛）作結：讓我們繼續攜手，在新的季節裡迎接新的可能，一起讓婦女與家庭綻放更燦爛的光芒。

### 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

# 職員介紹



張詠珊姑娘 (莎姑娘)

「喜歡與家人和朋友傾吓偈、打吓波，閒時睇住兩隻貓伸懶腰，都覺得好治癒！」

黎國健先生 (健Sir)

「喜歡貓，家有四隻貓，有空跟大家分享養貓的趣事。」



霍康廷先生 (霍Sir)

「新手爸爸，有空跟大家分享bb的趣事。」



陳曦盈姑娘 (盈姑娘)

「我鍾意四圍發掘有趣小店；相信生活入面有好多微小而溫暖嘅時刻，期待同大家輕鬆交流中彼此認識。」



黎彥瞳姑娘 (黎姑娘)

「我平時最鍾意周圍去影靚相、試新餐廳，如果有好嘢食記得叫埋我吖！」

陳惠欣姑娘 (陳姑娘)

「鍾意煮野食，去不同餐廳品嚐各式美食，歡迎一齊交流煮食飲食心得。」



莊凱樂先生 (莊Sir)

「大家好！我對各類電子產品有濃厚興趣，如果你也對手機或科技產品感興趣，歡迎找我交流心得。」

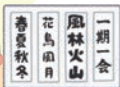
林佳琪姑娘 (林姑娘)

「最愛大海和藍天，享受躺在海中央看著天空自由漂浮的感覺。除了游泳，瑜伽和繪畫也是我生活的一部分，期待和大家交流分享！」



劉羨婷姑娘\* (劉姑娘)

「寫藝術字會係我最放鬆既時間，係中心有緣撞到我，都可以搵我提字～或者搵我傾下計～」



王朗欣姑娘\* (王姑娘)

「我喜愛大自然，也會留意環保事物，最近有留意觀察雀鳥，歡迎交流心得。」



陳映璇姑娘 (蓮姑娘)

「追星人！為咗偶像，努力培養設計及攝影技能～(((o)))有機會可以同大家分享追星心得 (下省300字……)」

杜偉雄先生 (杜Sir)

「平時最鍾意睇足球及帶兒子出去玩，歡迎交流親子好去處。」



彭靜汶姑娘\* (彭姑娘)

「熱愛DIY、美食、瑜伽和旅遊，有機會與大家交流這些心得喔。」



(葉姑娘)

「哈囉！歡迎來到前台查詢中心活動，有任何需要請隨時告知。」

\*主責多代家庭教育及支援計劃

# 會員須知

## ⚠️ 溫馨提示每年會籍續期 ⚠️

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，會費為每年\$30，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。

# 活動報名流程

抽籌號

報名

公開報名

6月5日(上午9:00) → 6月14日(下午11:59)

會員預先登記「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

6月16日或之前 以中心WhatsApp通知結果

2026年  
6月18日  
(四)

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

報名日

已填寫的  
報名表

會員證

證明文件  
(如適用)

費用

- 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6月20日(六)  
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)

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！

## 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。

## 活動回顧

### 婦女節親子插花花籃工作坊

中心於婦女節舉辦親子插花花籃工作坊，讓家庭透過花藝創作表達對媽媽的愛與感謝。參加者在溫馨愉快的氣氛中完成作品，並享受珍貴的親子相處時光。



### 第一屆魔力橋智力大賽

中心首屆魔力橋大賽圓滿落幕，當日高手雲集，氣氛熱鬧又刺激。恭喜實至名歸的得獎者，並感謝義工團隊的專業支援，讓活動得以順利舉行！期待在下屆賽事中，再次看見大家的身影！



### 「我們乘光旅行」藝術體驗及展覽導賞

展覽以「光」作為隱喻，象徵希望、連結與自我接納，邀請參加者踏上一段探索內心的旅程。透過多元創作、真實故事分享及互動體驗，為大眾提供一個安全而溫柔的空間，重新思考精神健康與自我價值。

不少參加者分享，展覽讓她們明白感受情緒、接納自我的重要性，體會到「有情緒≠有問題」，亦有人表示在作品與故事中獲得面對生活的力量。

在彼此的陪伴與共鳴中，我們看見每一份經驗都值得被聽見，每一個「我就是我」都能在光中被肯定，勇敢前行。





## 香港賽馬會社區資助計劃 「婦女創新天 萬花同綻放」

自2005年起，本會承蒙香港賽馬會慈善信託基金的支持，推行「香港賽馬會社區資助計劃 – 婦女創新天」。多年來，計劃以女性角度出發，陪伴無數婦女走過成長的旅程，培養自信，發揮潛能，讓生命綻放光彩。

一路走來，我們見證了女性在不同時代的蛻變，亦深知婦女的需要亦在變化。最新一期的計劃以「萬花·同綻放」為主題，寓意女性如花般多姿多彩，彼此相伴、共同綻放。我們希望：每一位女性都能在生命的不同階段找到力量，並在社區中綻放屬於自己的光芒。

「萬花·同綻放」不僅繼續延續了支援婦女提升個人能力的初心，更以「身、心、社、靈」為框架，全面關注心靈健康。我們希望透過社區的連結，讓婦女在探索自我、追尋成長的旅程中，感受到溫暖的陪伴與支持。

「🌸 花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排。」

讓我們攜手走在一起，讓花朵在彼此的守望中綻放，讓生命在社區的擁抱裡閃耀。



## 萬花同綻放：婦女互助成長小組

P2600106 (向日葵組)

P2600107 (繡球花組)

日期：2026年8月24、31日；9月7、14、21、28日；10月5、12、26日；  
11月2、9、16、23日及12月7日 (逢星期一，共十四節)

### 第一屆：向日葵組

時間：上午10:30 - 下午12:30

### 第二屆：繡球花組

時間：下午2:30 - 4:30

內容：生活忙碌之中，你有沒有好好照顧自己？小組結合身心靈整全關顧、痛症講座、美容與個人色彩、自信提升、表達藝術、園藝治療及生活實踐，陪伴婦女在分享與互動中重新認識自己，舒展身心，並在同行中找到支持與力量。小組設共學小組、重聚日及畢業禮，讓參加者彼此鼓勵，一同見證成長與綻放。

對象/名額：婦女 / 每組10人

費用：會員\$100 / 非會員\$130

負責職員：社工黎國健先生、霍康廷先生、陳曦盈姑娘、林佳琪姑娘

備註：第1-4節預告：日常痛症護理；美容與個人色彩測試；表達藝術體驗；園藝治療。(以上活動將由專業導師教授)

**出席獎勵：出席率超過八成以及完成所有前後測問卷，將獲得價值超過\$250禮品包，更可獲頒證書！**

重點活動



(圖片僅供參考)



## 「心靈圖卡 X 桌遊」互助小組

P2600105

日期：2026年8月21及28日 (逢星期五，共兩節)

時間：上午10:00 - 12:00

內容：你知道嗎？一張圖卡能打開話匣子，一場遊戲能拉近心的距離。我們將心靈探索藏在桌遊與派對遊戲裡，讓歡笑融化彼此的距離。這裡沒有批判，只有聆聽與遊戲。一起在輕鬆的氛圍中，找到內在的答案與夥伴的支持。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$30 / 非會員\$60

負責職員： 社工林佳琪姑娘

(初階桌遊輔導及學習導師)



(圖片僅供參考)

## ★懷緬治療互助小組★

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 💖

## 《我的時光相冊》製作工作坊

P2600104

日期：2026年7月30及8月6日 (逢星期四，共兩節)

時間：上午10:30 - 12:45

內容：每張照片背後都有一段故事。參加者將親手製作可立式紙夾活頁座檯相冊，搭配懷緬活動與生命故事分享，將重要時刻、珍貴回憶化為實體創作，送給自己或摯愛親人，成為一份充滿心意的療癒禮物。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$40 / 非會員\$70

負責職員： 社工陳曦盈姑娘

(認證Points of You® Practitioner)

備註：請自備10~20張高清照片(彩色或黑白皆可)，於活動前最少10天，透過 WhatsApp 或電郵傳送給中心以協助列印。中心將提供全套材料包(含活頁本、透明殼、裝飾用品等)



(圖片僅供參考)

## 香氣療心 ♥ 遊戲探真我 X 紫草舒緩按摩膏

P2600108

日期：2026年9月9日 (星期三)

時間：上午11:15 - 下午12:45

內容：在忙碌生活中，為自己留一段療愈時光。活動透過輕鬆互動遊戲及 Points of You® 啟發卡牌，引導參加者探索內在感受、重新認識自己，再親手製作紫草舒緩按摩膏，讓身心在芳香與分享中放鬆，學習以溫柔方式照顧自己。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$30 / 非會員\$60

負責職員：社工陳曦盈姑娘

(認證Points of You® Practitioner)



(圖片僅供參考)

(A班) P2600109

(B班) P2600110

(C班) P2600111

## 瑜伽鬆一鬆

日期及時間：2026年 7月4日至8月8日 (逢星期六)

(A班) 上午9:45 - 11:00 (共六節)

2026年8月15日至9月19日 (逢星期六)

(B班) 上午9:45 - 11:00 (共六節)

2026年8月25日至9月29日 (逢星期二)

(C班) 上午9:45 - 11:00 (共六節)

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)

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

導師：(A,B班) Candy Choi (專業瑜珈導師)

(C班) Ceci Wong (專業瑜珈導師)

負責職員：職員莊凱燊先生

備註：請穿著輕便衣服



## 椅子瑜伽 Chair yoga

P2600112

日期及時間：2026年7月20日至8月24日(逢星期一)

上午9:15 - 10:15 (共六節，注意：每堂時間為1小時)

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\$360 / 資助會員\$320 / 非會員\$390

導師：Candy Choi (專業瑜伽導師)

負責職員：職員莊凱榮先生

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

## 排排舞

(A班) P2600113

(B班) P2600114

日期：(A班) 2026年7月7、14、21、28日及8月4日  
(逢星期二，共五節)

日期：(B班) 2026年8月11、18、25日及9月1、8日  
(逢星期二，共五節)

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 (渣華道市政大廈五樓)

對象/名額：婦女 / 25人

費用：(A班) 會員\$360 / 資助會員\$325 / 非會員\$390  
(B班) 會員\$360 / 資助會員\$325 / 非會員\$390

導師：林玉薇女士 (英國皇家舞蹈教師)

負責職員：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

## 芬蘭木柱體驗

P2600115

日期：2026年7月22日及29日 (逢星期三，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\$40

負責職員：職員陳惠欣姑娘

備註：請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

## 行山遊香港 — 大潭篤水塘

P2600160

日期：2026年8月29日 (星期六)

時間：上午10:30 – 下午1:00

集合及解散地點：筲箕灣港鐵站

內容：想行山有點擔心？不如一齊行！輕輕鬆鬆行山，沿途欣賞風景，舒暢身心。大潭篤水塘屬初級路線，全程大約需時1小時，水塘壩底更是最美打卡位。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$20 / 非會員\$50

負責職員：社工黎國健先生

## 行山遊香港 — 沙田道風山

P2600161

日期：2026年9月19日 (星期六)

時間：上午10:30 - 下午1:00

集合及解散地點：沙田港鐵站

內容：想行山有點擔心？不如一齊行！輕輕鬆鬆行山，沿途欣賞風景，舒暢身心。沙田道風山屬初級路線，全程大約需時1.5小時，除了欣賞明陣迷宮及12米高大十字架，更可感受中西合璧之美。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$20 / 非會員\$50

負責職員：社工黎國健先生



## 藝術活動

### 書法入門班

P2600116

日期：2026年7月10、17、24、31日；8月7、14日；9月4、11日（逢星期五，共八節，8月21及28日除外）

時間：上午11:00 - 下午12:30

內容：涵蓋楷書和隸書的基本技巧，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楷書或隸書，獲得個性化的指導，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\$330 / 非會員\$400

導師：黃錫海老師（書法及篆刻導師）

負責職員：職員陳惠欣姑娘

備註：書法文具由學員自行購買

### 正向中文書法立體畫工作坊

P2600117

日期：2026年7月14、21、28日（逢星期二，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，寫出正向祝福。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佻筆  
\*如未有者需加付\$50購買書畫工具方可參加）

導師：李鳳明女士（日本和諧粉彩正指導師）

負責職員：職員莊凱榮先生



（圖片僅供參考）

## 花鳥畫課程 (第一輯 第一期)

P2600118

日期：2026年7月15、22、29日；8月5、12、19、26日；9月2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，梅蘭竹菊四君子為寫意畫入門必學之技巧。堂上老師示範作畫之技巧，並對同學作品口述優劣。

對象/名額：婦女 / 14人

費用：會員\$370 / 資助會員\$330 / 非會員\$400

備註：書畫文具由學員自行購買

導師：林華泰老師 (從事教育37年，深耕國畫教學並自置畫室。曾多次參與海內外展覽，現任多個書畫會顧問及會長。)

負責職員：職員莊凱燊先生



(圖片僅供參考)

## 山水畫課程 (第一輯 第三期)

P2600119

日期：2026年7月16、23、30日；8月6、13、20、27日；9月3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\$400

備註：書畫文具由學員自行購買

導師：林華泰老師 (從事教育 37 年，深耕國畫教學並自置畫室。曾多次參與海內外展覽，現任多個書畫會顧問及會長。)

負責職員：職員莊凱燊先生



## 共繪花語

P2600120

日期：2026年7月27、8月3及10日 逢星期一，共三節)

時間：上午10:30 - 下午12:30

活動亮點：小組圍繞「花與花語」為題，無需繪畫基礎，沒有框架與對錯，只需享受創作過程帶來的色彩療癒和安逸，抒發內心情緒，憑感覺——「為自己而創作」。

繪畫媒介：  
 ✓ 和諧粉彩畫  
 ✓ 酒精墨水畫  
 ✓ 禪繞畫

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$90 / 資助會員\$80 / 非會員\$120

負責職員：社工林佳琪姑娘 (日本和諧粉彩®正指導師及日本AtelierTua酒精墨水認證導師)

備註：參加者按需要自備圍巾及手巾



(圖片僅供參考)

## 喜悅心靈 ♥ 和諧粉彩療癒彩繪

(A組) P2600121

(B組) P2600122

日期：(A及B組) 2026年7月29日；8月5、12、19日 (逢星期三，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：團圓共聚

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)

導師：李鳳明女士 (日本和諧粉彩®正指導師)

負責職員：社工陳曦盈姑娘、職員莊凱堯先生



(圖片僅供參考)

## 篆刻印章工作坊

P2600123

日期：2026年8月7、14日及9月4、11日（逢星期五，共四節，8月21及28日除外）

時間：下午2:15 - 3:45

內容：導師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\$290 / 資助會員\$260 / 非會員\$320

導師：黃錫海老師（書法及篆刻導師）

負責職員：職員陳惠欣姑娘

備註：費用已包括石材等基本材料，學員可向中心借用刀具及印床。



（圖片僅供參考）

## 月照社區·花燈共製

P2600124 (A班)

P2600125 (B班)

內容：適逢中秋佳節，邀你和我們一起製作獨一無二的中秋花燈。

負責職員：職員黎彥瞳姑娘

	手繪花燈	扭扭棒蓮花燈籠
活動編號：	A班 (P2600124)	B班 (P2600125)
日期：	2026年8月19日 (星期三)	2026年9月11日 (星期五)
時間：	下午3:00 - 5:00	下午3:00 - 5:00
內容：	參加者將利用塑膠彩繪製兩盞花燈：一盞由你帶回家，另一盞將於中秋期間在社區內展出，讓我們一起以藝術裝飾社區。	將色彩繽紛的扭扭棒轉化為象徵團圓與祝福的蓮花燈籠。
對象/名額：	婦女 / 20人	婦女 / 8人
費用：	會員\$15 / 非會員\$45	會員\$40 / 非會員\$70

A班參考圖：



B班參考圖：





## 藝術活動

### 藝術紓壓創作工作坊 (水彩+氈尖筆畫)

P2600165

日期：2026年8月25日及9月1、8、15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

備註：費用已包括畫具、氈尖筆及顏料，預計每節完成一幅畫作。

導師：Ceci Wong (持藝術治療證書)

負責職員：職員莊凱燊先生



(圖片僅供參考)

### 毛絨絨戳戳綉小貓吊飾

P2600126

日期：2026年8月28日 (星期五)

時間：上午10:30 - 12:30

內容：在帶圖的底布上，利用毛冷及戳筆，戳出得意的卡通貓仔，齊齊減輕照顧者壓力。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$30 / 非會員\$60 (已包材料費)

負責職員：職員陳惠欣姑娘



(圖片僅供參考)

### 暖光蠟燭工作坊

P2600162

日期：2026年9月2、9及16日 (逢星期三，共三節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：發揮創意，製作別具特色的寶石蠟燭以及可放置香氛或乾花的蠟燭台擺設，為生活添一點氣氛，一絲暖光。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$80 / 非會員\$110

負責職員：社工黎國健先生

(韓國 KCCA 蠟燭工藝認證導師)



(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」由一群對天然手作美容產品充滿熱情的婦女組成，期望透過手工皂製作，推動關愛自己、重視心理健康的生活態度。各項班組除了傳授製作技巧，亦會融入日常減壓與自我關懷的實用資訊，讓參加者在學習中獲得身心滋養。此外，婦女導師亦可提供外展教學服務，將天然手工皂的樂趣和理念帶到社區各個角落，教授社區人士製作天然手工皂。有興趣安排相關活動，歡迎致電本中心與陳曦盈姑娘聯絡。

## 中秋月餅造型手工皂製作聚會

P2600139

日期：2026年9月4日 (星期五)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：中秋將至，除了賞月吃月餅，不妨親手製作一份應節又實用的「月餅造型手工皂」！活動將選用溫和滋潤的製皂材料，配合精美月餅模具，製作充滿節日氣氛的手工皂作品。參加者可輕鬆學習製皂基本技巧，享受手作過程，並在分享與交流中放鬆心情，感受節日的溫暖與喜悅。

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)

愛皂夢工場導師：甘惠芳女士

負責職員：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)



廚藝活動

### 藕粉桂花糕

P2600127

日期：2026年7月10日 (星期五)  
時間：下午2:30 - 4:00  
內容：製作宮廷美點 – 藕粉桂花糕。  
對象/名額：婦女 / 10人  
費用：會員\$40 / 非會員\$70  
負責職員：職員陳惠欣姑娘  
備註：請自備食物盒

### 海鹽奶蓋蛋糕

P2600128

日期：2026年8月3日 (星期一)  
時間：下午2:30 - 4:00  
內容：製作融合鹹甜風味的蛋糕。  
對象/名額：婦女 / 10人  
費用：會員\$50 / 非會員\$80  
負責職員：職員陳惠欣姑娘  
備註：請自備食物盒

### 檸檬愛玉

P2600129

日期：2026年8月10日 (星期一)  
時間：下午2:30 - 4:00  
內容：製作消暑的檸檬愛玉甜品及飲料。  
對象/名額：婦女 / 10人  
費用：會員\$40 / 非會員\$70  
負責職員：職員陳惠欣姑娘  
備註：請自備食物盒

## 家庭活動報名表

職員填寫  
收據編號: \_\_\_\_\_

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-		
	<b>總收費：</b>	

### 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. 本人已清楚該實活動日子和時間，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： \_\_\_\_\_

## 藍莓芝士冰皮月餅

P2600130

日期：2026年8月25日 (星期二)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：製作好味又有應節的月餅 – 藍莓芝士冰皮月餅。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$80 / 非會員\$110

負責職員：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒

## 伯爵茶奶皇月餅

P2600131

日期：2026年9月14日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：焗製有清新茶香的中秋月餅 – 伯爵茶奶皇月餅。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$80 / 非會員\$110

負責職員：職員陳惠欣姑娘

備註：請自備食物盒





## Android智能手機 — AI智能搜尋篇

P2600132

日期：2026年7月15日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習AI人工智能搜尋功能，讓日常生活更便利、更高效！教授如何使用AI聊天工具，精準分析圖片內容，解決生活大小事。讓科技成為你的最強助手！

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$15 / 非會員\$45

負責職員：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

## Android智能手機 — 「淘寶」網購教學篇

P2600133

日期：2025年8月26日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：介紹「淘寶」購物應用程式，學習如何開設及登入帳號。程式介面介紹，教授如何搜尋心儀商品，下單流程操作，商品運送及付款支付方法，讓照顧者足不出戶，亦能隨時為家人及自己添置物資、減輕生活負擔。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$15 / 非會員\$45

負責職員：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

## Android智能手機 — AI程式「豆包」使用介紹

P2600134

日期：2026年9月16日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:30

內容：學習AI 程式「豆包」的使用技巧，安裝應用程式並教授各類操作指令，如何將普通照片一鍵轉化為多樣畫風，並學習以文字生成專屬圖片。透過實作練習，輕鬆領略 AI 科技的趣味與便利。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$15 / 非會員\$45

負責職員：職員莊凱燊先生

備註：參加者需自備Android系統的智能手機

## 「攝」時間：手機攝影工作坊

P2600135

日期：2026年7月28日、8月4及11日 (逢星期二，共三節)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：學習手機拍攝設定，日常不同情景下的構圖(人像，食物，風景)，常用的後製apps，更會帶大家體驗時下流行的Color Walk，實踐拍照技巧，輕鬆紀錄日常的每個瞬間。

對象/名額：婦女 / 10人

費用：會員\$60 / 非會員\$90

負責職員：職員陳映璇姑娘

備註：參加者需自備智能手機上課



P2600147

義工活動



**費用全免!**  
每次探訪需要8組親子家庭

我們將帶領親子義工們去南丫島和上環探訪區內長者，並設計理財任務給小朋友挑戰。過程中不只能夠陪長者們聊天、了解他們的生活和需要，還能學習理財知識。探訪結束後，我們會一邊吃午餐及聊聊活動感想。

心意卡  
接力賽

1

16/7/2026(星期四)  
10:00-12:30

10:00在婦女及家庭成長中心集合

1. 福袋製作
2. 創作心意卡



探訪小隊-  
格價「南」  
我唔「島」

2

17/7/2026(星期五)  
9:30-15:30

9:30在中環碼頭集合

1. 榕樹灣-小朋友格價任務
2. 探訪南丫島的長者



老友記心  
連「心」

3

18/7/2026(星期六)  
9:30-13:30

9:30在上環家福會集合  
(新紀元廣場低座地下)

1. 探訪上環的長者
2. 小朋友學習在限預算下挑選點心

備註：

1. 是次活動由理財中心實習社工帶領
2. 活動來回車費自行處理，膳食費用則由中心負責
3. 完成每次探訪均可獲得證書

查詢/負責人：理財教育中心實習社工梁詠嘉及岑泳瑤（電話：3950 1900）、

婦女及家庭成長中心社工林佳琪（電話：2811 5244）

主辦方：香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓C翼地下

## 扭氣球義工聚會

P2600136

日期：2026年7月6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

負責職員：職員陳惠欣姑娘

## 社區需要你！「學童暑託支援義工大使」 招募及訓練 | 2026年第二期

P2600137

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

負責職員：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。



## ★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，還會走進社區宣揚，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

P2600138

日期：2026年7月17日(星期五)

時間：上午10:30 - 下午12:30

內容：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，設計未來可以共同製作的皂。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

負責職員：社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)



『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

P2600140

日期：2026年9月2日(星期三)

時間：上午10:30 - 12:30

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

費用：全免

負責職員：社工林佳琪姑娘

備註：請穿著輕便衣服、防滑襪或技巧鞋

## 「婦道人家」戲劇義工 × 晚年照顧短劇及一人一故事社區巡迴@慶功宴

P2600141

日期：2026年8月

時間：待定

內容：為表演義工們慶功，肯定及欣賞義工們這幾個月為訓練和社區表演付出的努力和時間，一同回顧和總結演出經驗。

對象/名額：戲劇義工 / 15人

費用：全免

負責職員：社工林佳琪姑娘

## Rummikub 魔力橋小組

P2600163

日期：2026年7月23及30日、8月13及20日、9月3及10日 (逢星期四，共6節)

時間：下午2:30 - 4:30

內容：無需經驗！誠邀對魔力橋(Rummikub)有興趣的您，一起學習遊戲規則及教學技巧，定時聚會練習，一起推廣魔力橋桌遊。

對象/名額：婦女 / 8人

費用：會員\$20 / 非會員\$50

負責職員：社工黎國健先生



(圖片僅供參考)

## 「手」先說愛 — 手語義工小組

P2600164

日期及時間：(小組) 2026年7月6日至8月17日 (8月10日除外，逢星期一，共6節) 上午10:45 - 中午12:15

(服務日) 2026年8月20日 上午10:00 - 中午12:00

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、在中心表演或服務社區，參加者需要出席服務日。

對象/名額：婦女 / 12人

費用：會員\$80 / 資助會員\$68 / 非會員\$110

負責職員：社工黎國健先生



(圖片僅供參考)



## 大人細路圍爐取暖☕🔥 (親子定期聚會互助活動)

P2600142 (A班)  
P2600143 (B班)

日期：2026年7月10日 (星期五) (A班)

2026年9月11日 (星期五) (B班 🍁 中秋主題)

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。我們會一起預備食物吃晚餐，大家聊聊育兒經、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/8個家庭  
(每個家庭只限1位家長及2位小童參與)

費用：會員 \$50 / 一對親子 (另加一位小童\$25)

負責職員：社工林佳琪姑娘

備註：活動由中心資助部份食材/食物費用



(圖片僅供參考)

# 開心 放暑假

## 暑期託管服務

名額有限，  
報名從速！

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
9:00-10:00	溫習時間
10:00-11:30	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	\$1,230
上午組	8:30-14:00	\$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：\$1,454

(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。

1/4/2026 Updated

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。

地址：香港筲箕灣耀東邨耀貴樓 C翼地下 查詢：2811 5244

## 學童課後支援服務簡介 (2026 - 2027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2026-2027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
<ul style="list-style-type: none"> <li>功課輔導</li> <li>茶點提供</li> <li>成長及康樂活動</li> <li>社區服務體驗</li> <li>家長小組或活動</li> </ul>	每月：\$1,454	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)： <ul style="list-style-type: none"> <li>正領取綜合社會保障援助 (綜援)</li> <li>正領取學生資助處資助計劃津貼 (全額或半額)</li> <li>正領取在職家庭津貼</li> <li>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)</li> </ul>

### 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. 【到校課後託管服務】

本中心為以下小學提供到校課後託管服務：

- 太古小學

歡迎致電2811 5244向盈姑娘 / 陳姑娘查詢詳情，  
讓我們一齊陪伴孩子健康成長！

「咖家有愛」社區放鬆冰室

(7月) P2600145

(8月) P2600146

內容：平日壓力大，想抖下？歡迎你來到中心享用一杯咖啡/花茶，認識新朋友、與朋友仔談天、聽義工唱歌，享受一個舒服的早上！

活動編號：	(7月) P2600145	(8月) P2600146
主題：	個人健康知多啲	夏日消暑鬆一鬆
日期：	2026年7月23日 (星期四)	2026年8月20日 (星期四)
時間：	早上10:00-11:00 (健康講座：糖尿病前期飲食講座) (與東區地區康健中心合辦) 早上11:00-中午12:00 (義工唱歌時段)	早上10:00-中午12:00 (義工唱歌時段)
介紹：	透過專業人士的簡單分享，一齊掌握健康守則，預防潛在風險，為健康活力打好基礎，既能照顧家人之餘也要守護自己。	夏日熱辣辣，我們特別準備了夏日透心涼甜品，讓大家消暑降溫，一齊輕鬆迎接盛夏。

對象/名額：長者及照顧者 / 30人

費用：全免

負責職員：社工黎國健先生、陳曦盈姑娘



(7月) P2600148  
(9月) P2600149



調解教育及服務計劃

## 免費離異法律諮詢服務

日期：(7月) 2026年7月3日 (星期五)  
(9月) 2026年9月18日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:30

內容：- 由律師提供法律諮詢服務  
- 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

負責職員：社工陳曦盈姑娘

(美國FOCCUS®認證協談員)

\*設有專用報名表，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



## 陪妳傾

### 「陪妳傾」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

負責職員：本中心社工團隊





## 【Timeglass | 留一天與你】

### 「子親」關係推廣計劃

項目由民政及青年事務局和家庭議會撥款資助

在忙碌的夾心人生中，我們往往只看見「照顧」的重擔，卻忘了「陪伴」的初衷。

【Timeglass | 留一天與你】—「子親」關係推廣計劃，項目由民政及青年事務局和家庭議會撥款資助，旨在提倡嶄新的「子親關係」視角（即成年子女與父母的關係），重新看見彼此相伴的價值與連結。

我們深信，理想的晚年生活不僅在於基本的生理照顧，優質的家庭互動同樣是心理健康的重要基石。本計劃透過多元活動與生命故事分享，協助成年子女在處理日常照顧需要的同時，提升與父母的溝通與相處質素，讓相處時光成為不留遺憾的豐盛晚年與家庭回憶。計劃亦推廣「珍惜、關愛、尊重、陪伴」的核心價值，促進家庭成為長者的重要支援網絡，提升社會整體的照顧承載力。

你陪我長大

我伴你變老

後頁有子親活動推介 >>>

項目由民政及青年事務局和家庭議會撥款資助

### 【你陪我長大，我伴你變老】👨👩 子親家庭故事記錄小組

內容：

你有冇一張舊相，一個想問、卻一直未講出口的問題？又或者，一份默默放嚟心底、未曾言表的感謝？今次小組，我哋誠邀子女與父母攜手同行，透過對話、舊照與體驗，打開回憶、聽見彼此的心聲。兩個小組將分別運用🔍敘事手法及🎨表達藝術媒介，陪伴家庭回望過去、細味現在、想像未來，編寫成一本屬於你們家的故事書。這不只是一個活動，而是一段🌟可被珍藏一生的家庭旅程🌟。

活動編號：	P2600150 (A 敘事手法組)	P2600151 (B 表達藝術組)
日期及時間：	9月19日(六)： 下午1:00-2:30  10月3、10、24、31日(六)： 上午10:00-12:00 及 下午1:00-3:00  11月7日(六)： 下午1:00-3:00	9月10日(四)： 下午3:00-4:30  9月17、24日 及 10月8、22(四)： 下午3:00-5:00  10月24、31日(六)： 上午10:00-12:00 及 下午1:00-3:00  11月7日(六)： 下午1:00-3:00
小組形式：	敘事手法🔍📄 以故事、對話與生命回顧，梳理人生片段，重新理解彼此。	表達藝術媒介🎨🎵 透過創作、音樂、與身體舞動等方式，把難以用說話表達的情感，溫柔呈現。
主題內容：	✓ 重整與回憶，與過去對話🗣️ ✓ 當下與現在，家庭照相館體驗📷 ✓ 期盼與未來，手繪家庭人像👨👩  每個參與家庭獲得5本精心設計的「家庭專屬故事記錄冊」📖	
導師：	源而德先生 (敘事治療實踐者)	周文傑先生 (註冊表達藝術治療師)
負責職員：	社工霍康廷先生、職員陳映璇姑娘	社工林佳琪姑娘、職員黎彥瞳姑娘

對象/名額：50歲或以上人士及其子女 / 8對子親

費用：每位\$190

備註：每個參與家庭以1對子親為主，亦可追加1位家庭成員一同參與。

# 子親活動系列

## 家庭教育推廣計劃

Funding Scheme on the Promotion of Family Education



項目由民政及青年事務局和家庭議會撥款資助

### 【養生之行 | 素食烹飪班】

負責職員：職員黎彥瞳姑娘

內容：由Viu TV人氣主持Ken Kwong親自教煮精緻西式素菜，教授養生食譜秘訣，享受子親合作烹飪的樂趣。

活動編號：	P2600152 (A班)	P2600153 (B班)
日期及時間：	8月21日 (星期五) 晚上6:30 - 8:30	9月18日 (星期五) 晚上6:30 - 8:30
菜式介紹：	紅甜菜鷹嘴豆泥花園沙律及 素墨魚汁海鮮鮮蔬燴意大利飯	純素卡邦尼白菌燴扁意粉及 純素牛油果朱古力慕絲杯



對象/名額：5對子親 (成年子女及其父母)，共10人  
費用：每對\$200

### 【健體之日 | 伸展瑜伽】

負責職員：職員陳映璇姑娘

內容：最好的運動，是彼此都能享受其中。這次我們特別調整雙人瑜伽的課程，導師會依據大家的身體狀況調整動作，讓大家在安全範圍內，一起運動伸展，改善體能，建立默契。

活動編號：	P2600154 (A班)	P2600155 (B班)
日期及時間：	8月7日 (星期五) 晚上6:30 - 8:30	9月12日 (星期六) 下午1:30 - 3:30



對象/名額：5對子親 (成年子女及其父母)，共10人  
費用：每對\$200  
導師：來自瑜樂伽 (樂齡瑜伽社企) 的專業瑜伽導師  
備註：請穿著輕便衣物

### 【心靈之遊 | 芳療按摩】

負責職員：職員陳映璇姑娘

內容：以香氣為引，覺察彼此身體的語言。子親互相了解身體狀況，調配專屬的香薰按摩油；學習關懷按摩技巧，舒緩彼此身體不適，同時增進關係。

活動編號：P2600156  
日期及時間：9月19日 (星期六) 早上11:00 - 下午1:00  
對象/名額：5對子親 (成年子女及其父母)，共10人  
費用：每對\$200

導師：來自芳療樹 (由美國整全芳香療法協會 (NAHA) 和英國國際香薰治療師協會 (IFA) 認證的學校) 的專業香薰治療師

備註：每對參加者可親自調製一支10ml按摩油

■ 本宣傳品僅代表主辦機構之立場

代代有爱平台 網址：<http://loving.family>

Facebook：Loving Family 代代有爱

## 多代家庭教育及支援計劃 (第四期) (由李錦記家族基金捐助)

### 兩代同行育兒孫重聚日 — 手造糯米糍

P2600158

日期：2026年7月24日 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：誠邀各位父母與祖父母共聚一堂，親手製作融合新意與傳統風味的糯米糍。讓我們一起放鬆心情，分享育兒路上的點滴挑戰與喜悅。透過這段溫馨時光，促進兩代間的交流與理解，攜手建立更緊密的家庭連繫。

對象/名額：父母或祖父母 / 8人

費用：會員\$30 / 非會員 \$60 (已包括材料)

負責職員：社工劉羨婷姑娘 / 王朗欣姑娘



(圖片僅供參考)

### 三代同堂相片製作工作坊

P2600159

日期：2026年8月10日及17日 (逢星期一，共兩節)

時間：下午2:30 - 下午4:00

內容：科技，是連結家人的最佳橋樑！我們會分享跨代溝通心法，並結合實用的數碼小技巧，帶你從通訊軟件、趣味貼圖，到AI應用，讓科技成為連接家人情感的橋樑。在最後一節，我們將親手設計專屬的「三代同堂紀念相架」。

對象/名額：父母或祖父母 / 8人

費用：會員\$30 / 非會員 \$60 (已包括材料)

負責職員：社工劉羨婷姑娘



(此圖為 AI 生成的示意圖，模擬三代同堂的畫面效果)

## 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7至9月份) (排名不分先後)：

1. 耀東浸信會幼稚園
2. 光愛樂幼稚園(顯徑)
3. 香港家庭計劃指導會·藍田婦女會



### 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	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
MindHK香港心聆	Principal Foundation

上述排名不分先後 (支持者眾，未能盡錄，如有遺漏，敬請原諒)

# 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2026年7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. 香港特別行政區成立紀念日	2.	3. 免費離異法律諮詢服務(7月) 7:00-8:30	4. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00
6. 扭氣球義工聚會 10:30-12:00 手語義工小組 10:45-12:15	7. 排排舞(A班) 4:00-5:30	8.	9.	10. 書法入門班 11:00-12:30 藕粉桂花糕 2:30-4:00 大人細路圍爐取暖 (A班) 6:30-8:30	11. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00
13. 手語義工小組 10:45-12:15	14. 正向中文書法立體畫 工作坊 10:30-12:15 排排舞(A班) 4:00-5:30	15. 花鳥畫課程 10:00-11:30 Android智能手機 – AI 智能搜尋篇 3:00-4:30	16. Plan Plan 齊「理」探訪老友記 10:00-12:30 山水畫課程 2:15-3:45	17. Plan Plan 齊「理」探訪老友記 9:30-3:30 「愛包夢工場」 義工交流訓練日 10:30-12:30 書法入門班 11:00-12:30	18. Plan Plan 齊「理」探訪老友記 9:30-1:30 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00
20. 椅子瑜伽 Chair yoga 9:15-10:15 手語義工小組 10:45-12:15	21. 正向中文書法立體畫 工作坊 10:30-12:15 排排舞(A班) 4:00-5:30	22. 花鳥畫課程 10:00-11:30 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00	23. 「咖家有愛」護老者及長者放鬆冰室(7月) 10:00-12:00 山水畫課程 2:15-3:45 Rummikub 魔力橋小組 2:30-4:30	24. 書法入門班 11:00-12:30 兩代同行育兒孫重聚日 – 手造糯米糍 2:30-4:00	25. 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00
27. 椅子瑜伽 Chair yoga 9:15-10:15 共繪花語 10:30-12:30 手語義工小組 10:45-12:15	28. 正向中文書法立體畫 工作坊 10:30-12:15 「攝」時間：手機攝影工作坊 2:30-4:00 排排舞(A班) 4:00-5:30	29. 花鳥畫課程 10:00-11:30 和諧粉彩療癒彩繪 (A組) 10:30-12:30 芬蘭木柱體驗 2:30-4:00 和諧粉彩療癒彩繪 (B組) 2:30-4:30	30. 《我的時光相冊》製作工作坊 10:30-12:45 山水畫課程 2:15-3:45 Rummikub 魔力橋小組 2:30-4:30	31. 書法入門班 11:00-12:30	

# 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2026年8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
<p><b>3.</b> 椅子瑜伽 Chair yoga 9:15-10:15 共繪花語 10:30-12:30 手語義工小組 10:45-12:15 海鹽奶蓋蛋糕 2:30-4:00</p>	<p><b>4.</b> 「攝」時間：手機攝影工作坊 2:30-4:00 排排舞(A班) 4:00-5:30</p>	<p><b>5.</b> 花鳥畫課程 10:00-11:30 和諧粉彩療癒彩繪 (A組) 10:30-12:30 和諧粉彩療癒彩繪 (B組) 2:30-4:30</p>	<p><b>6.</b> 《我的時光相冊》製作工作坊 10:30-12:45 山水畫課程 2:15-3:45</p>	<p><b>7.</b> 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 健體之日   伸展瑜伽 (A班) 6:30-8:30</p>	<p><b>1.</b> 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00</p> <p><b>8.</b> 瑜伽鬆一鬆(A班) 9:45-11:00</p>
<p><b>10.</b> 椅子瑜伽 Chair yoga 9:15-10:15 共繪花語 10:30-12:30 三代同堂相片製作工作坊 2:30-4:00 檸檬愛玉 2:30-4:00</p>	<p><b>11.</b> 「攝」時間：手機攝影工作坊 2:30-4:00 排排舞(B班) 4:00-5:30</p>	<p><b>12.</b> 花鳥畫課程 10:00-11:30 和諧粉彩療癒彩繪 (A組) 10:30-12:30 和諧粉彩療癒彩繪 (B組) 2:30-4:30</p>	<p><b>13.</b> 老年視力健康講座：常見眼疾及預防 10:30-11:30 山水畫課程 2:15-3:45 Rummikub 魔力橋小組 2:30-4:30</p>	<p><b>14.</b> 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45</p>	<p><b>15.</b> 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00</p>
<p><b>17.</b> 椅子瑜伽 Chair yoga 9:15-10:15 手語義工小組 10:45-12:15 三代同堂相片製作工作坊 2:30-4:00</p>	<p><b>18.</b> 排排舞(B班) 4:00-5:30</p>	<p><b>19.</b> 花鳥畫課程 10:00-11:30 和諧粉彩療癒彩繪 (A組) 10:30-12:30 和諧粉彩療癒彩繪 (B組) 2:30-4:30 花燈共製(A班) 3:00-5:00</p>	<p><b>20.</b> 「咖家有愛」耆老者及長者放鬆冰室(8月) 10:00-12:00 手語義工小組(服務) 10:00-12:00 山水畫課程 2:15-3:45 Rummikub 魔力橋小組 2:30-4:30</p>	<p><b>21.</b> 「心靈圖卡X桌遊」互助小組 10:00-12:00 養生之行   素食烹飪班(A班) 6:30-8:30</p>	<p><b>22.</b> 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00</p>
<p><b>24.</b> 椅子瑜伽 Chair yoga 9:15-10:15 婦女互助成長小組(向) 日葵組) 10:30-12:30 婦女互助成長小組繡球花組) 2:30-4:30</p>	<p><b>25.</b> 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 藍莓芝士冰皮月餅 2:30-4:30 藝術綉創作工作坊 (水彩+蠟尖筆畫) 2:30-4:30 排排舞(B班) 4:00-5:30</p>	<p><b>26.</b> 花鳥畫課程 10:00-11:30 Android智能手機 – 「淘寶」網購教學篇 3:00-4:30</p>	<p><b>27.</b> 山水畫課程 2:15-3:45</p>	<p><b>28.</b> 「心靈圖卡X桌遊」互助小組 10:00-12:00 毛絨絨戳戳綉小貓吊飾 10:30-12:30</p>	<p><b>29.</b> 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 行山遊香港 - 大潭篤水塘 10:30-1:00</p>
<p><b>31.</b> 婦女互助成長小組(向) 日葵組) 10:30-12:30 婦女互助成長小組繡球花組) 2:30-4:30</p>					

# 香港家庭福利會 婦女及家庭成長中心 – 2026年9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. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 「婦道人家」戲劇義工團聚會 10:30-12:30 藝術紓壓創作工作坊 (水彩+靚尖筆畫) 2:30-4:30 排排舞(B班) 4:00-5:30	2. 花鳥畫課程 10:00-11:30 「婦道人家」戲劇義工團聚會 10:30-12:30 暖光蠟燭工作坊 2:30-4:00	3. 山水畫課程 2:15-3:45 Rummikub 魔力橋小組 2:30-4:30	4. 中秋月餅造型手工皂製作聚會 10:30-12:30 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45	5. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00	
7. 婦女互助成長小組(向日葵組) 10:30-12:30 婦女互助成長小組繡球花組) 2:30-4:30	8. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 藝術紓壓創作工作坊 (水彩+靚尖筆畫) 2:30-4:30 排排舞(B班) 4:00-5:30	9. 香氣療心 ♥ 遊戲探真 我X紫草舒緩按摩膏 11:15-12:45 暖光蠟燭工作坊 2:30-4:00	10. Rummikub 魔力橋小組 2:30-4:30 子親家庭故事記錄小組 (B表達藝術組) 3:00-4:30	11. 書法入門班 11:00-12:30 篆刻印章工作坊 2:15-3:45 花燈共製(B班) 3:00-5:00 大人細路圍爐取暖 (B班) 6:30-8:30	12. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 禮體之日   伸展瑜伽 (B班) 1:30-3:30
14. 婦女互助成長小組(向日葵組) 10:30-12:30 婦女互助成長小組繡球花組) 2:30-4:30 伯爵柔奶星月餅 2:30-4:30	15. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00 藝術紓壓創作工作坊 (水彩+靚尖筆畫) 2:30-4:30	16. 暖光蠟燭工作坊 2:30-4:00 Android智能手機-AI程式「豆包」使用介紹 3:00-4:30	17. 子親家庭故事記錄小組 (B表達藝術組) 3:00-5:00	18. 養生之行   素食烹飪 班(B班) 6:30-8:30 免費離異法律諮詢服務(9月) 7:00-8:30	19. 瑜伽鬆一鬆(B班) 9:45-11:00 行山遊香港 - 沙田道風山 10:30-1:00 心靈之遊   芳療按摩 11:00-1:00 子親家庭故事記錄小組 (A敘事手法組) 1:00-2:30
21. 婦女互助成長小組(向日葵組) 10:30-12:30 婦女互助成長小組繡球花組) 2:30-4:30	22. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00	23.	24. 子親家庭故事記錄小組 (B表達藝術組) 3:00-5:00	25.	26. 中秋節翌日
28. 婦女互助成長小組(向日葵組) 10:30-12:30 婦女互助成長小組繡球花組) 2:30-4:30	29. 瑜伽鬆一鬆(C班) 9:45-11:00	30.			

婦女互助成長小組(向日葵組) 10:30-12:30, 10月5、12、26日; 11月2、9、16、23日及12月7日

婦女互助成長小組(繡球花組) 2:30-4:30, 10月5、12、26日; 11月2、9、16、23日及12月7日

子親家庭故事記錄小組 (A敘事手法組) 10月3、10、24、31日及11月7日 子親家庭故事記錄小組 (B表達藝術組) 10月24、31日及11月7日



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6月出版  
印刷數量1,600