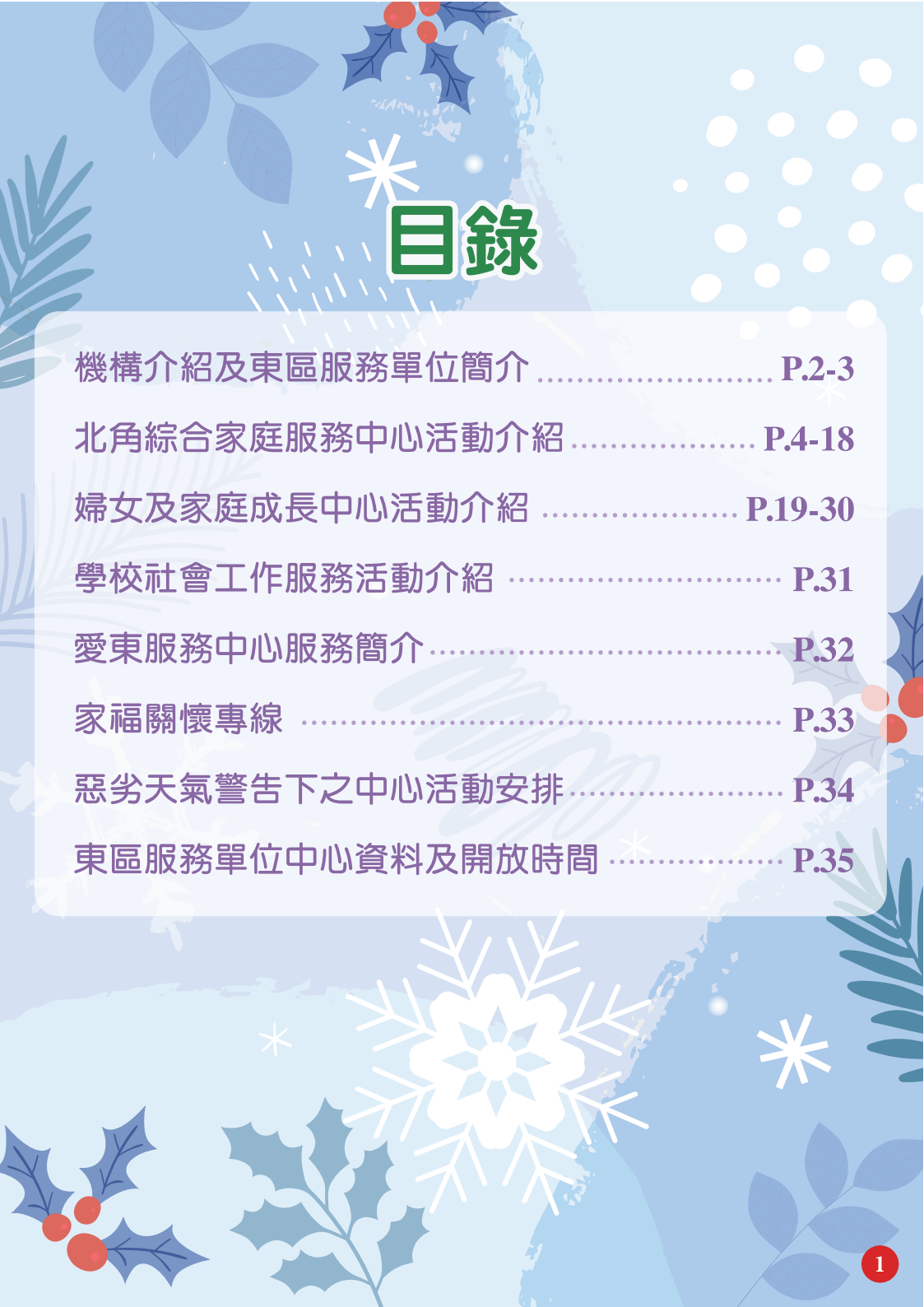


2023年10至12月（電子版）



凡首次親臨
各中心報名活動，
並出示此電子版通
訊，可獲禮物一份*

*本會保留最終決定權



目錄

機構介紹及東區服務單位簡介	P.2-3
北角綜合家庭服務中心活動介紹	P.4-18
婦女及家庭成長中心活動介紹	P.19-30
學校社會工作服務活動介紹	P.31
愛東服務中心服務簡介	P.32
家福關懷專線	P.33
惡劣天氣警告下之中心活動安排	P.34
東區服務單位中心資料及開放時間	P.35

機構介紹及東區服務單位 簡介

香港家庭福利會

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。

多元服務

家福會持守「以家為本」的理念，致力發展多元服務，透過轄下四十多個服務中心，為家庭和個人謀福祉，更結集家庭和各界的力量，建立互相關顧的社會。家福會關注家庭中不同成員身心社靈的需要，服務不斷推陳出新，以提供適切的支援，促進發展。在東區，主要有以下的服務單位：

北角綜合家庭服務中心

婦女及家庭成長中心

學校社會工作服務

愛東服務中心

北角綜合家庭服務中心

本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的服務理念，提供整合服務，包括預防、支援和補救服務等，以加強個人和家庭的抗逆力，以及促進各人預防和應付各種困難和挑戰的能力。服務對象為個人及家庭，特別是弱勢社群，包括單親家庭、少數族裔、新來港及低收入家庭。

婦女及家庭成長中心

本服務重點為推展香港賽馬會慈善信託基金贊助的「婦女創新天」計劃，同時也推行不同類型的服務和活動以支援婦女，特別是一些未能融入社會或處於弱勢的婦女社群。目的在協助她們：

- 肯定自我、建立正面的人生態度
- 發掘潛能、提升自信、自尊和能力感
- 拓展社區支援網絡，加強與社會的聯繫
- 提升社會參與的動力和歸屬感，培育社區內關懷友愛、互惠互助的氣氛

學校社會工作服務

本會在1971年開創「學校社會工作」先導計劃，由到校為教師提供輔導訓練及接受家庭個案轉介，至成功促使政府確認此服務模式並納入常規，建立「一校一社工」機制至今。我們為幼稚園、小學及中學提供駐校社會工作服務及其他服務計劃，以促進學生的個人成長、發揮潛能和解決問題的能力，並為有需要的學生和家庭提供適切的支援。

愛東服務中心

為有需要的長者，家庭及殘疾人士提供家務支援、個人照顧、護理、復康、日間照顧、護老者支援、健康生活推廣及社區支援服務等，讓長者可按其意願繼續在社區內生活，於家中安享晚年，護老者亦能得到適切的支援。

北角綜合家庭服務中心 活動介紹

家長及夫妻系列



家有ADHD子女系列「童步同行」家長小組

(活動編號：231001)

1. 幫助家長了解ADHD子女的行為及情緒問題
2. 幫助家長在管教及照顧ADHD子女時如何調節及管理個人情緒、學習減壓方法
3. 提升及支援家長管教及照顧ADHD子女的技巧及能力

日期：20/10 - 10/11/2023 (星期五) 共四節

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心綜藝室

對象：家中育有確診/懷疑有ADHD小學生子女的家長

費用：會員：\$100 / 非會員：\$200

低收入家庭：會員\$50 / 非會員\$100

(報名時請出示證明：綜援 / 書薄津貼 / 在職家庭津貼等)

名額：10位家長

負責社工：朱姑娘 (682)

講者：鄭韻怡女士，資深教育心理學家，曾於本地不同中、小學及特殊學校工作、在照顧及訓練有特殊學習需要的學生及家長培訓有豐富經驗

備註：1. 家長有子女參加同時段舉行的ADHD兒童小組可優先取錄

2. 此活動由Hope of the City贊助



家有ADHD子女系列「童步同行」兒童小組

(活動編號：231002)

1. 幫助ADHD 學生提升專注力
2. 幫助ADHD 學生關注自己的情緒

日期：20/10 - 10/11/2023 (逢星期五) 共四節

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心閱讀室

對象：家中育有確診 / 懷疑有ADHD小學生子女的家長

費用：會員：\$100 / 非會員：\$120

名額：8位學生 (小二至小四)

負責社工：吳先生 (639)

講者：由職業治療師帶領，重點指導及互動形式提升學生專注力

備註：1. 家長有子女參加同時段舉行的ADHD家長小組可優先取錄

2. 此活動由Hope of the City贊助



一家大細樂悠遊 — 挪亞方舟探索之旅 (活動編號：231003)

挪亞方舟擁有結合遊樂、學習及大自然元素的活動，可以供家庭暢遊唯美綠意花園、探索大自然、參加歷奇活動及各式有趣工作坊。家庭可以借機會放鬆身心，也可以透過活動增進家人的溝通。

日期：11/11/2023 (星期六)
時間：集合：上午9:00於本中心，
(坐旅遊巴士前往挪亞方舟)
解散：下午5:00於本中心

地點：挪亞方舟 (馬灣)

對象：小學以下家長及子女

費用：會員每位：\$100 / 非會員每位：\$170

低收入家庭：會員每位：\$70 / 非會員每位：\$140

(報名時請出示證明：綜援 / 書簿津貼 / 在職家庭津貼等)

(包括交通費、午膳、門票)

名額：30位 (每個家庭最多4人)

負責社工：黎姑娘 (664)

備註：此活動獲科文實業有限公司 (4M) 贊助



「家添愛・樂滿Fun」親子聖誕派對 (活動編號：231004)

1. 讓孩子及家長透過遊戲，增進溝通
2. 讓孩子及家長和北角區的街坊互相認識，加強社區聯繫
3. 活動內容豐富，包括親子遊戲、豐富禮物及食物

日期：15/12/2023 (星期五)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心綜藝室

對象：一名家長及一名小學或以下子女

費用：每對親子：會員：\$70 / 非會員：\$140

低收入家庭：會員：\$50 / 非會員：\$100

(報名時請出示證明：綜援 / 書簿津貼 /

在職家庭津貼等)

名額：10對親子

負責社工：黎姑娘 (664)

備註：此活動獲科文實業有限公司 (4M) 贊助



親子及兒童系列

(此系列活動獲科文實業有限公司 (4M) 贊助)



地球保衛者 (活動編號：231005)

透過體驗山野清潔，認識山野無痕的知識，提升小朋友對保護地球的意識。

- 日期：9/12/2023 (星期六)
時間：上午9:30 - 下午1:30
地點：城門郊野公園 (本中心集合)
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40
對象：小四至小六之兒童
名額：12位
負責社工：馮姑娘 (692)
備註：
1. 此活動獲中原地產有限公司贊助。
2. 請穿著輕便衣服和自備水。



到埗林村 (活動編號：231006)

秋高氣爽，最適合到戶外走走。到埗林村帶小朋友到大埔林村體驗不同活動，如扎染、新興運動，享受愉快的假日。

- 日期：4/11/2023 (星期六)
時間：上午9:30 - 下午4:00
地點：大埔林村
費用：會員：\$50 / 非會員：\$100
對象：小一至小三之兒童
名額：10人
負責社工：文姑娘 (630)
備註：
1. 活動請穿著輕便衣物及球鞋。
2. 費用已包午餐。
3. 請自備飲用水、防曬及防蚊用品。
4. 領取社會保障援助 / 書簿津貼之兒童優先。



專注中的這一秒 (活動編號：231007)

透過呼吸、冥想、拉筋等瑜伽動作練習，讓小朋友練習專注，同時達至放鬆。

日期：3/11-24/11/2023 (星期五) 共四節
時間：下午5:00 - 6:00
地點：本中心綜藝室 (AV Room)
費用：會員：\$20 / 非會員：\$40
對象：小一至小三之兒童
名額：8人
負責社工：文姑娘 (630)
備註：1. 活動請穿著輕便衣物，避免穿著裙。
2. 請自備水樽。



親子玩樂零距離 — 與活躍孩子遊大學 (活動編號：231008)

體驗以遊戲提升專注力失調及過度活躍症(ADHD)孩子的能力感及促進親子關係，並同時認識香港大學校園，每家庭將配對一名受訓義工協助照顧孩子。

日期：18/11/2023 (星期六)
時間：下午2:00 - 5:30
地點：香港大學
集合地點：本中心
費用：每名家庭成員：會員：\$20 / 非會員：\$40
(低收入家庭費用可減半，報名時需出示經濟證明文件)
對象：5 - 12歲懷疑或確診專注力失調及過度活躍症 (ADHD) 孩子及其家庭成員
名額：12個家庭
負責社工：單姑娘 (600) / 潘先生 (681)
備註：1. 兒童需由家長陪同參與此活動
2. 已包含外遊車費及小食津貼



聖誕Cook一「曲」 (活動編號：231009)

齊來為身邊所愛的人送上自己親手製造的聖誕曲奇。

日期：15/12/2023 (星期五)
時間：下午5:00 - 6:30
地點：本中心
費用：會員：20 (位) / 非會員：\$40 (位)
對象：6歲至12歲之兒童
名額：12名
負責社工：馮姑娘 (692)



長者及護老者系列



老友記「活」學「活」用手机（進階操作篇）

（活動編號：231010）

疫情讓每人都更需要使用智能手機來應付日常生活。面對現今訊息萬變的社會，學習好好使用智能手機是最重要的生活技能之一。本小組將會學習手機的進階操作技巧，同時教授網上會議通訊軟件（Zoom）的進階操作與應用。

日期：21/10/2023 - 11/11/2023（逢星期六）共四節

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：21/10、28/10及4/11 — 本中心綜藝室
11/11 — 本中心活動室一

費用：會員：20（位） / 非會員：\$40（位）

對象：50歲或以上有興趣之人士

名額：10 位

負責社工：楊姑娘（655）

備註：
1. 參加者需自備智能手機。
2. 已參加老友記「活」學「活」用手机（基礎操作篇）的參加者可優先報名。



剪髮樂社群（活動編號：231011）

本活動由受訓義工為長者提供剪髮服務，建立新形象。

日期：13/12/2023（星期三）

時間：早上10:00 - 12:30

地點：本中心綜藝室

費用：免費（只限會員）

對象：65歲或以上長者

名額：40 位

負責社工：楊姑娘（655）

備註：活動前一星期會個別通知參加者
實際出席時間



後顧無憂講座 (活動編號：231012)

後事應如何處理？應土葬？火葬？還是花園葬？如何抽政府骨灰位？有什麼程序？

是次講座將由聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務社工講解生前規劃的重要性及好處，以及香港最新殯葬資訊。

日期：9/11/2023 (星期四)
時間：早上10:30 - 下午12:30
地點：本中心綜藝室
費用：免費 (只限會員)
對象：18歲或以上人士
名額：50位
負責社工：楊姑娘 (655)



老友記・足浴記！ (活動編號：231013)

參加者將會到屯門參觀T-Park 源區，更有機會體驗園區中的足浴池！另外，亦會品嚐馳名「有米豬」及到油麻地果欄散步。

日期：13/10/2023 (星期五)
時間：上午9:15 - 下午4:30
地點：屯門T-Park，藍地大街及油麻地果欄
(本中心活動室一集合)
費用：會員：\$ 90 / 非會員：\$ 180
對象：60歲或以上人士
名額：46位
負責社工：楊姑娘 (655)
備註：1. 活動已包括車費及午餐費用。
2. 因足浴池位於露天地方，有機會因天氣情況而取消體驗。
3. 請帶備毛巾及襪子已作清潔雙腳時使用。
4. 活動由Telefield Charitable Fund Ltd 贊助。



離散聚合 (B) 2023 (活動編號：231014)

近年越來越多家庭都出現親友離港的情況，為留港的親人帶來心靈和生活安排上的衝擊。本小組透過劇場活動及藝術治療等手法，為同路人帶來新的啟發和力量！

日期：8/11/2023 - 29/11/2023 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：本中心

費用：會員：\$20 / 非會員：\$40

對象：55歲或以上人士

名額：10位

負責社工：李姑娘 (649)

- 備註：
1. 參加者無需具備戲劇知識，亦不需參與表演。
 2. 活動由Telefield Charitable Fund Ltd贊助。



尋找松林廢堡之旅 (活動編號：231015)

松林廢堡為抗日時期戰爭的遺跡，亦是香港保存得較完好的二戰防空設施，參加者將會在山頂沿路步行至松林廢堡歷史徑，參觀後會漫步到香港大學站離開，期間香港美景亦盡在眼前。

日期：4/12/2023 (星期一)

時間：早上10:00 - 下午4:30

地點：松林廢堡歷史徑 (本中心綜藝室集合)

費用：會員：\$50 / 非會員：\$100

對象：60歲或以上人士

名額：22位

負責社工：楊姑娘 (655)

- 備註：
1. 活動已包括午餐及去程費用。
 2. 活動將於香港大學地鐵站解散。
 3. 活動需要遠足，請參加者按自己的身體情況衡量是否合適參加活動。
 4. 活動由Telefield Charitable Fund Ltd贊助。



老友記地壺球班 (活動編號：231016)

地壺球是一個要求精準、策略、專注力、溝通、團隊合作、禮儀和逆境智能的運動。透過運動更可開闊結交朋友的機會，拓寬了社交圈子。

日期：5/10/2023 - 26/10/2023 (逢星期四) 共四節 (暫定)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心綜藝室

費用：會員：\$ 50 / 非會員：\$ 100

對象：55歲或以上人士

名額：12位

負責社工：林姑娘 (677)、鄭姑娘 (629)

備註：1. 參加者需評估自己身體狀況及健康，以決定是否適合參加此活動。如有需要，可諮詢閣下的家庭醫生。

2. 請穿著運動衣服，及運動鞋出席活動。

3. 活動由Telefield Charitable Fund Ltd 贊助。



老友記 — 芬蘭木柱班 (活動編號：231017)

芬蘭木柱玩法類似保齡球加上飛鏢的計分方法，目的為先達至剛剛50分，超過則為降至25分，十分刺激，適合老友記動動腦筋玩一番。

日期：2/11/2023 - 23/11/2023 (逢星期四) 共四節 (暫定)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：本中心綜藝室

費用：會員：\$ 50 / 非會員：\$ 100

對象：55歲或以上人士

名額：12位

負責社工：林姑娘 (677)、鄭姑娘 (629)

備註：1. 參加者需評估自己身體狀況及健康，以決定是否適合參加此活動。如有需要，可諮詢閣下的家庭醫生

2. 請穿著運動衣服，及運動鞋出席活動。

3. 活動由Telefield Charitable Fund Ltd贊助。



有營廚房長者系列

自由自煮 — 焗芝士蕃薯球 (活動編號：231018)

透過小組爺爺嫲嫲與孫仔孫女一起動手製芝士蕃薯球，與家人一起分享，增進感情。

- 日期：10/11/2023 (星期五)
時間：下午5:00 - 6:30
地點：本中心家聚室 (FA Room)
費用：會員：\$40 (每對) / 非會員：\$80 (每對)
對象：55歲或以上長者及其就讀小學的孫 (各一名)，必須一同出席
名額：6對 (6個大人及6個小朋友)
負責職員：家務指導員魏太 (內線 645)



圖片只供參考

〈秋冬養生之選〉

提升秋冬免疫力，健康食品能做到

秋冬是進補的良好時機。天氣轉涼，也需要補充抵抗力。
本中心設計了秋冬健康食品，合適一家大細品嚐。



歡迎大家於今年10月登入本中心Facebook QR Code，觀看製作食品的片段。



Groups and Programmes for Ethnic Minority

Making Handcraft Delivering Care (Preparation Day)

(Program no.: 231019)

This activity aims to enhance the social bonding between the participants and the community. Participants will learn how to make the handcrafts in the preparation day and they will give the handcrafts to the elderly on the service day.

Date : 28/10/2023 (Saturday)

Time : 10:00 am - 11:30am

Venue : AV Room

Fee : \$20 per head

(Member and Non-member same fee)

Target : Children with ethnic minorities background

Quota : 10 families

Responsible Worker : Ms. Joyce Yeung

Remark(s) : - Participants are required to join the Programme on service day on 4/11/2023 as well.
- Please contact Ms. Joyce Yeung for activity registration.



Making Handcraft Delivering Care (Service Day)

(Program no.: 231020)

This activity aims to enhance the social bonding between the participants and the community. Participants will give the handcraft to the elderly and spend quality time with them.

Date : 4/11/2023 (Saturday)

Time : 10:00 - 11:30 am

Venue : To be confirmed

Fee : \$20 per head

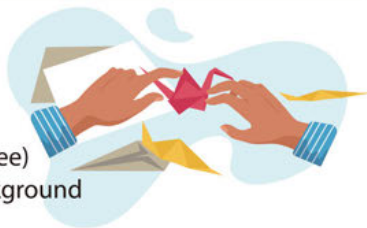
(Member and Non-member same fee)

Target : Children with ethnic minorities background

Quota : 10 children

Responsible Worker : Ms. Joyce Yeung

Remark(s) : - To join this programme, participants have to join the programme of the preparation day on 28/10/2023.
- Please contact Ms. Joyce Yeung for activity registration.



Children Global Citizen Group (cum X'mas Party)

(Program no.: 231021)

This group aims to enable the children to have more understanding about different cultures and enhance their cultural awareness through interactive games. The X'mas party will be held in the third session.

Date : 7/12, 14/12, 21/12, 28/12 / 2023 (Every Thursday) (4 sessions)

Time : 5:00pm - 6:30 pm

Venue : SGR 1&2

Fee : \$20 per head

(Member and Non-member same fee)

Target : Children with ethnic minorities background

Quota : 10 children

Responsible Worker : Ms. Joyce Yeung



義工系列



認識及照顧專注力失調及過度活躍症（ADHD）孩子- 義工培訓工作坊（活動編號：231022）

擁有高能量但未能對不感興趣領域集中注意力，讓確診ADHD的孩子在生活上屢碰壁，難獲成功感及易被誤解。讓我們一起認識及協助對環境有高敏度性，有創意力及喜發掘新事物的他們。工作坊包括兩節理論培訓，一節課堂實習，一節活動規劃及一節與有ADHD孩子家庭外遊。

- 日期：**培訓及活動規劃：5/10, 12/10及2/11/2023（逢星期四）
實習：20/10-10/11/2023（逢星期五）ADHD孩子小組的其中一節
外遊：18/11/2023（星期六）
- 時間：**培訓、活動規劃及實習：晚上7:30 - 9:00
外遊：下午1:45 - 6:00
- 地點：**培訓、活動規劃及實習：本中心綜藝室；
外遊：香港大學
- 費用：**全免
- 對象：**18歲或以上人士
- 名額：**12名
- 負責社工：**單姑娘（600）/ 潘先生（681）
- 備註：**1. 報名截止日期：21/09/2023
2. 報名人士需於21 - 28/9/2023參與面試（實體或ZOOM）



長者活動電話報名：

2832 9700

其他系列活動網上報名



男士系列活動不適用此QR Code

個人活動系列



香港仔水塘「心」度遊 (活動編號：231023)

都市人生活壓力大，有時會忘記多關顧自己的身心健康。香港仔水塘鄰近市區，除景色宜人外，香港仔上下水塘主壩亦是香港法定古蹟之一。參加者將一起漫遊於香港仔水塘中，放慢腳步，覺察自己的身心需要。

日期：16/11/2023 (星期四)

時間：上午9:30 - 中午12:30

地點：香港仔水塘

* 集合地點：本中心 /

解散地點：香港仔水塘

費用：會員：\$10 / 非會員：\$20

對象：18歲或以上人士

名額：12名

負責社工：鄧姑娘 (671)

- 備註：
1. 請參加者按自己的身體情況衡量是否合適參加是次活動。
 2. 參加者需自費到香港仔水塘。
 3. 請穿著輕便衣服。
 4. 請自備足夠飲用水、防蚊及防曬用品。



頌钵及茶畫 — 靜心育兒小組 (活動編號：231024)

在管教孩子的路上，我們的身心難免會感到疲倦，有時候也會牽涉到最親密的家人，例如：奶奶。小組將透過頌钵、呼吸及茶畫等等的靜心活動，讓我們從關心自己的身體和情緒出發，照顧好自己後，再促進有效溝通，建立正面的婆媳關係。參加者亦能學習正面溝通的力量，並尋找與奶奶良好的溝通方法。

日期：3/10/2023 - 24/10/2023 (逢星期二，共四節)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心

費用：會員\$40 / 非會員\$80

對象：只限育有12歲以下孩子的父母或準父母

名額：10人

負責社工：李姑娘 (615)

講師：梁先生

(「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃負責社工)

備註：與奶奶有合作育兒機會的參加者優先。





社會福利署
東區及灣仔區福利辦事處
「照顧者加油站」簡介

「照顧者加油站」的成立是為了積極關注護老者及殘疾人士照顧者多方面的需要。區內綜合家庭服務中心聯同長者中心及殘疾人士社區支援服務單位，每月定時定點舉辦不同主題及類型的活動，例如工作坊、茶座、分享會及遊戲體驗等，協助照顧者紓緩壓力及建立支援網絡。歡迎照顧者聯絡有關中心查詢詳情。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
每月第一週				銅鑼灣 🧑 10:00-12:00 鰂魚涌 🍀 10:00-11:00	灣仔 🍀 10:00-11:30	
每月第二週		柴灣 🍀 10:00-11:30				北角 🍀 10:00-11:00
每月第三週	北角 🧑 14:30-16:00	灣仔 🧑 10:00-12:00	鰂魚涌 🧑 10:00-11:30	銅鑼灣 🍀 10:00-12:00 柴灣 🧑 10:30-12:00 筲箕灣 🍀 14:30-16:00	筲箕灣 🧑 14:30-16:30	
每月第四週			柴灣 🍀 14:30-16:00			

	服務地點	
	護老者 🧑	殘疾人士照顧者 🍀
柴灣	東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道338號柴灣市政大廈3樓 2505 8733	西柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道233號新翠花園政府合署4樓 2569 3855 東柴灣綜合家庭服務中心 柴灣道338號柴灣市政大廈3樓 2505 8733
筲箕灣	筲箕灣綜合家庭服務中心 愛秩序灣道15號愛秩序灣綜合服務大樓2樓 2896 0302	樂心匯（港島東） 筲箕灣道361號利嘉中心11樓 2967 0902
鰂魚涌	鰂魚涌綜合家庭服務中心 百福道21號香港青年協會大廈2樓 2562 4783	鰂魚涌綜合家庭服務中心 百福道21號香港青年協會大廈2樓 2562 4783
北角	北角綜合家庭服務中心 渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓 2832 9700	北角綜合家庭服務中心 渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓 2832 9700
銅鑼灣	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道7號銅鑼灣社區中心2樓 2895 5159	銅鑼灣綜合家庭服務中心 福蔭道7號銅鑼灣社區中心2樓 2895 5159
灣仔	灣仔綜合家庭服務中心 石水渠街85號12樓 2835 4342	雅聚天地 - 地區支援中心（灣仔） 皇后大道東258號灣仔街市地下低層 2564 3338

照顧者月聚系列 — 殘疾人士 (2023年10月 - 12月)

(活動編號：231032)

照顧者苦況有誰知？本小組協助同路人建立支援網絡，紓緩照顧壓力。

照顧者活動主題

- 日期：(1) 14/10/2023 (星期六) 劇場遊戲
(2) 11/11/2023 (星期六) 蝶古巴特手作
(3) 9/12/2023 (星期六) 頌鉢聲療
- 時間：上午10:00 - 11:00
- 地點：本中心
- 費用：全免
- 對象：需要照顧殘疾親人的照顧者
- 名額：10位
- 負責社工：李姑娘 (649)
- 備註：活動前需要先經社工評估參加資格。



照顧者月聚系列 — 認知障礙 (2023年10月- 12月)

(活動編號：231033)

照顧者苦況有誰知？本小組協助同路人建立支援網絡，紓緩照顧壓力。

照顧者活動主題

長者暫託活動

- | 日期 | 照顧者活動主題 | 長者暫託活動 |
|----------------------|---------------|------------------------------|
| (1) 16/10/2023 (星期一) | 大集繪 (大集繪認證導師) | 懷舊香港(工作篇) |
| (2) 3/11/2023 (星期五) | 樂齡科技展 (外出參觀) | 11月及12月份為
外出活動，沒有長
者暫託 |
| (3) 18/12/2023 (星期一) | 瑜伽與茶 (外出活動) | —— |

- 時間：第一堂：下午2:30 - 4:00
第二堂：上午10:00 - 中午12:00
第三堂：上午10:00 - 下午2:00
- 地點：本中心、灣仔會展、崇德家福軒
- 費用：全免
- 對象：需要照顧患認知障礙症親人的照顧者
- 名額：15位
- 負責社工：李姑娘 (649)





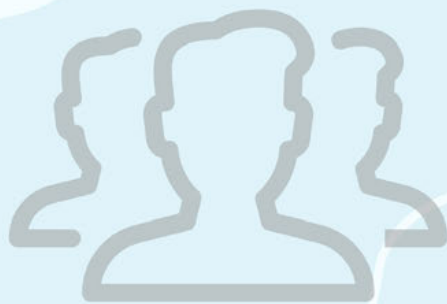
男士 家友站

計劃簡介

現今男士承受很多不負的壓力，包括中年危機、伴侶相處、子女教育、身心健康和工作不穩等。為回應男士的服務需要，本會獲得香港賽馬會慈善信託基金贊助，開展為期三年的服務計劃，為男士提供多元創新的服務。

計劃目的

- 紓緩男士因工作、家庭、生活及健康轉變帶來的負面情緒和壓力
- 及早識別有需要的男士，並作出適時介入和短期輔導
- 促進受助男士建立互助支援網絡



服務內容

- 專題講座
- 生活學堂
- 互助小組
- 支援小組
- 親職訓練
- 社區教育
- 義務工作
- 家庭活動

服務對象

- 18歲或以上面對生活、家庭、士作及婚姻壓力的男士

會員QR Code



活動網上留名

QR Code



山系男兒 (活動編號：231025)

星期六的早上，可以選擇另類的休息——行山！行山的確讓我們能呼吸新鮮空氣，放鬆心情，為心靈「叉電」！

日期：11/11/2023 (星期六)
 時間：上午10:00 - 下午1:00
 地點：薄扶林 (暫定) * 本中心集合
 費用：\$10 (位)
 對象：18歲或以上之男士
 名額：15名
 負責社工：馮姑娘 (內線692)
 備註：按個人需要帶備飲用水、毛巾及行山杖



漫遊城市 (活動編號：231026)

忙碌生活裡我們可能連觀賞周邊風景的時間都沒有，在行夜山旅程中，我們將帶領你由山頂步行至香港大學，一同漫遊城市，觀看夜景！

日期：18/12/2023 (星期一)
 時間：晚上6:30 - 9:00
 地點：山頂 (暫定) * 本中心集合
 費用：\$10 (位)
 對象：18歲或以上之男士
 名額：15名
 負責社工：潘先生 (內線681)
 備註：按個人需要帶備飲用水、毛巾及行山杖



「計劃設有特定活動報名表格，詳情請向中心職員查詢」

到源區走走 (活動編號：231027)

T•PARK「源•區」位於屯門，是個使用先進科技處理污泥設施「轉廢為能」，以及集休閒和自然生態教育為一體的環保遊樂園。

園區設有各式各樣的消閒及教育設施供大眾享用，包括戶外園林花園、戶外足浴池、3個不同溫度的室內水療池，讓參加者在遠離煩囂、舒展身心的環境學習環保知識。

日期：2/12/2023 (星期六)
時間：上午11:00 - 晚上7:30
地點：T-park「源•區」(本中心集合)
費用：\$30 (位)
對象：一位18歲或以上之男士及其一至兩位家人
(若有興趣參加之人士多於兩位家人，其家人會作後備)

名額：15個家庭

負責職員：冼姑娘 (內線614)

備註：1. 當日活動不會提供午餐，請自備食物；園區內亦有餐廳可供選擇。
2. 此活動參加園區內T•SPA活動，請自備泳衣、毛巾、沐浴用品及5元輔幣。若需使用貯物櫃，請自備5元輔幣；使用完畢後請取回輔幣。



話變就變 (初心者) (活動編號：231028)

魔術是一門獨特的藝術表演形式，通過特殊的手法及道具等。以專業技巧或知識展示出讓人覺得不可思議的藝術的活動，有時候憑藉手邊的小東西也可以變出一個好魔術。

日期：17/11/2023 - 8/12/2023 (星期五) 共四節
時間：晚上7:00 - 8:00
地點：本中心
費用：\$20 (位)
對象：18歲或以上之男士
名額：15名
負責職員：冼姑娘 (內線614)



健康瑜伽小組

(活動編號：231029)

現代人壓力甚大，以致肌肉容易繃緊，瑜伽運動能有效幫助肌肉放鬆，亦在過程中使人心情平穩。小組由富有經驗之瑜伽導師帶領參加者由淺入深練習瑜伽運動，放鬆身心。

日期：4/10/2023 - 25/10/2023 (逢星期三) 共四節
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：本中心
費用：\$ 20 (位)
對象：18歲或以上之男士
名額：15名
負責社工：梁姑娘 (內線698)
備註：參加者請穿著運動衣服及自備大毛巾



創「皂」幸福手工梘

(活動編號：231030)

在每天忙碌日子過後，莫過於每天回家沖一個熱水涼，除了平時用的沐浴用品外，有沒有想過自製一款適宜自己的手工皂呢？這個手工梘工作坊你可以自己動手，製作屬於自己獨一無二的手工梘！

日期：9/10、16/10、30/10、6/11/2023 (逢星期一) 共四節
* 23/10 為重陽節，暫停一次
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：本中心聚室
費用：\$ 30 (位)
對象：18歲或以上之男士
名額：12名
負責社工：潘先生 (內線681)



「自我關懷在聖誕」街展：男士義工招募

(活動編號：231031)

中心將於當天進行街展，宣傳自我關懷的訊息，誠邀男士義工協助製作氣球、遊戲及派發禮物與單張。

日期：12/12/2023 (星期二)
時間：下午3:00 - 5:00
地點：本中心及華匯中心附近
費用：免費
對象：男士義工
名額：6位男士義工
負責社工：葉姑娘
備註：設義工津貼



婦女及家庭成長中心

活動介紹

本季主題 Carer recognition 關懷照顧者系列活動

禪繞減壓工作坊

- 活動編號 : P-115910
日期 : 2023年10月9及16日 (星期一, 共兩節)
時間 : 下午 2:30 - 4:00
內容 : 透過禪繞畫及繪畫禪繞布袋, 讓護老者感受「此時此刻」在享受當下的過程中尋找屬於自己的空間。
對象/名額 : 婦女照顧者 / 8位
費用 : 會員: \$20 / 非會員: \$40
查詢/負責人 : 社工香本柔姑娘

護老者應援團義工招募及簡介會

- 活動編號 : P-115911
日期 : 2023年12月11日 (星期一)
時間 : 上午 10:00 - 11:30
內容 : 耀東邨內有很多長者及護老者或許未能充分了解社區內的資源。透過義工探訪, 我們主動出擊接觸區內長者及護老者, 除了提供社區的資源及資訊外, 更重要的是將關心及關懷傳遞給他們。
對象/名額 : 社區人士 / 20位義工
費用 : 全免
查詢/負責人 : 社工梁錫麟先生

護老資訊速遞

- 活動編號 : P-115970
日期 : 2023年10月20日 (星期五)
時間 : 晚上 7:30 - 8:30
內容 : 分享長者服務及護老者服務資訊, 如長者中心、安老服務統一評估、安老院服務、改善家居及社區照顧服務、暫託服務等安排, 讓長者及護老者能對服務有所認識, 在有需要時能作出合適服務。
對象/名額 : 長者及照顧者 / 不限
費用 : 免費
形式 : Zoom
查詢/負責人 : 社工香本柔姑娘
備註 : 負責職員會在活動前兩天透過Whatsapp傳送Zoom連結。

走進心靈綠洲 – 園藝治療小組

- 活動編號** : P-115912
日期 : 2023年10月24日至12月12日 (逢星期二, 共八節)
時間 : 下午 3:00 - 4:00
內容 : 透過多元化的以人為本園藝治療活動, 認識及接觸不同的植物知識及進行園藝製作, 例如蔬果種植、植物拓染等, 刺激五感, 提升自我需要的察覺, 互相分享互相扶持, 在創作和閒談之中創造放鬆的Me Time!
對象/名額 : 正照顧家人及需減壓的婦女 / 8-10人
費用 : 會員: \$160 / 非會員: \$180
導師 : 香港園藝治療師協會實習生
查詢/負責人 : 社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

感謝照顧者：給自己的禮物 – 3D立體相片拼貼工作坊

- 活動編號** : P-115913
日期 : 2023年10月25及11月1日 (逢星期三, 共兩節)
時間 : 上午10:30 - 中午12:00
內容 : 喜歡藝術創作的照顧者, 將拍攝到的美麗一刻, 利用拼貼技巧立體地呈現。在過程中更細緻回味相片中的細節, 分享故事, 讓溫暖回憶倍感動人。親手完成立體相片拼貼, 將記憶永久保存。一起體驗把平面的照片, 變成一個立體照給自己的神奇感覺吧。
對象/名額 : 照顧家人的婦女 / 8人
費用 : 會員: 50 / 非會員: \$70
查詢/負責人 : 社工陳曦盈姑娘 (認證Points of You? Practitioner)
備註 : 各參加者需要在工作坊舉辦最少10天前選擇一張自己喜歡的照片, 以電郵方式傳送給我們作沖曬用途。(愈多層次的照片可製作出愈立體效果, 有廣闊風景背景之合照效果最佳)

凡出席上述 P- 115913 班組的學員均可得製成品乙份, 若學員遲到20分鐘或缺席, 將不會獲得製成品, 所繳費用亦不獲發還, 敬請留意。

花花世界盆景製作工作坊

- 活動編號** : P-115714
日期 : 2023年12月18日 (星期一)
時間 : 上午10:00 - 中午12:00
內容 : 護老者與被照顧的長者一起製作盆景, 透過花作為媒介連繫護老者及長者, 促進他們之間的交流, 共同享受身心療愈的輕鬆時光。
對象/名額 : 護老者及長者 / 6對護老者及其受照顧長者
費用 : 全免
查詢/負責人 : 社工梁錫麟先生



愛錫身心靈：大自然靜觀減壓工作坊

- 活動編號** : P-115915
日期 : 2023年11月8及15日 (逢星期三, 共兩節)
時間 : 上午10:30 - 下午12:00
內容 : 與照顧者一起擁抱自由的天空, 我們一同擺脫過去的束縛, 重建一個自主的空間, 照顧好自己身心靈。透過走進大自然的正念練習和頌鉢療愈, 找回平靜的心, 放鬆心靈。愛己愛人, 互相分享, 互相支持。

- 對象/名額** : 照顧家人的婦女 / 8人
費用 : 會員: \$40 / 非會員: \$60
查詢/負責人 : 社工陳曦盈姑娘 (喜馬拉雅頌鉢療法 (L1) 經驗)
備註 : 參加者需要穿著舒適的衣服, 建議長袖長褲。



(圖片僅供參考)

「當下即自在」工作坊

- 活動編號** : P-115916
日期 : 2023年12月5日至12月19日 (逢星期二, 共三節)
時間 : 上午9:30 - 11:30
內容 : 活動中, 有七輪頌鉢、有茶、有畫、有音樂。活動完結時沒有東西可以帶走, 但你會感覺輕鬆。沒有技巧傳授, 但內心充實。沒有知識增長, 但心靈滋養。

- 對象/名額** : 婦女 / 10人
費用 : 會員: \$40 / 非會員: \$80
查詢/負責人 : 社工梁錫麟先生



(圖片僅供參考)

「最緊要一家人！」- 聖誕歡樂嘉年華暨市集

- 活動編號** : P-116002
日期 : 2023年12月15日 (星期五)
時間 : 下午5:30 - 晚上8:00
內容 : 透過互動攤位遊戲、創意聖誕手工DIY、家庭照相館等, 一同慶祝聖誕節。更有創業計劃的一班婦女精心準備的聖誕市集, 歡迎大家前來挑選手工聖誕禮物送贈親朋好友! 我們亦邀請到婦女準備精彩表演節目讓大家欣賞, 萬勿錯過!

- 對象/名額** : 有興趣之社區人士
費用 : 全免
查詢/負責人 : 社工陳曦盈姑娘 及 職員池伊澄姑娘
備註 : 遊戲券將於11月27日開始於中心派發。



(圖片僅供參考)

婦女自強系列

身心舒緩 ♥ 遊戲知真我 x 生命故事敘事回憶錄

- 活動編號** : P 115941
日期 : 2023年11月3及10日 (逢星期五, 共兩節)
時間 : 上午10:30 - 中午12:00
內容 : 人最重要的課題是要整合自己的生命, 肯定自己的價值與意義。以桌遊為媒介, 敘說生命故事的分享及回饋歷程; 寫回憶錄具有療癒的作用, 跟自己和解。因為我們所有過去的經驗, 都潛藏在我們內心深處影響著我們。讓我們一同經歷, 重新審視這些經驗, 賦予這些事件新的意義。
- 對象/名額** : 婦女 / 8人
費用 : 會員: \$15 / 非會員: \$35
查詢/負責人 : 社工陳曦盈姑娘
(認證Points of You® Practitioner)



(圖片僅供參考)

芬蘭木柱體驗班

- 活動編號** : P- 115942
日期 : 2023年11月3及10日 (星期五)
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 : 社工香本柔姑娘
備註 : 請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

尋找生命寶藏 - 圖卡小組

- 活動編號** : P-115943
日期 : 2023年11月16、23及30日 (逢星期四, 共三節)
時間 : 上午10:30 - 中午12:00
內容 :
1. 利用圖卡故事分享, 認識和了解自己更多;
2. 尋找自己的生命寶藏, 例如個人特質、品格、能力、熱情及閃亮時刻, 讓自己有力量回應生活的困擾;
3. 需要有人聆聽你的困擾, 也願意互相分享自己的經歷。
- 對象/名額** : 婦女 / 6人
費用 : 會員: \$60 / 非會員: \$80
查詢/負責人 : 社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

正向心理學 x 頌鉢體驗小組

- 活動編號** : P-115947
日期 : 2023年12月7及14日 (逢星期四, 共二節)
時間 : 上午10:00-11:30
內容 : 1. 分享以正向心理學角度, 找尋更多變得快樂的方法, 例如性格強項、靜觀練習等;
2. 進行靜觀練習, 體驗頌鉢聲頻沐浴, 釋放深層疲累、負面情緒、改善焦慮。
- 對象/名額** : 婦女 / 10位
費用 : 會員: \$40 / 非會員: \$60
查詢/負責人 : 社工林佳琪姑娘及社工梁錫麟先生



(圖片僅供參考)

共建家庭系列

「親親家庭」 親子快活聚一聚 (月會)

「親親家庭」系列希望在過程中促進親子關係及溝通, 旨在共同創造每月最少一次「優質時間」予家庭。



情緒療癒冷靜瓶製作體驗

- 活動編號** : P-115974
日期 : 2023年10月6日 (星期五)
時間 : 下午5:00 - 6:00
內容 : 冷靜瓶又稱「Time out bottle」, 親手與孩子製作冷靜瓶, 善用冷靜瓶慢速流動的靜謐感, 讓情緒細緊的孩子運用空間的轉換, 抽離一下情緒爆炸的漩渦, 穩定情緒。
- 對象/名額** : 婦女及其4-12歲孩子 / 6對
費用 : \$30 / 對 (另加一位小朋友或大人: \$15 / 人)
查詢/負責人 : 社工林佳琪姑娘



(圖片僅供參考)

新奇有趣！親子手工皂DIY體驗

- 活動編號** : P-115975
日期 : 2023年10月21日（星期六）
時間 : 下午2:30 - 4:30
內容 : 讓小朋友與家長一起體驗手工皂製作之旅；不單學習到手工皂的基礎知識，而且鼓勵孩子們可以在歡樂的氣氛中培養耐性及自主，親子同行更可提升親子關係，累積快樂時光。
- 對象/名額** : 區內婦女及其6-13歲孩子 / 親子5對
費用 : \$50 / 對（另加一位小朋友或大人：\$25 / 人）
查詢/負責人 : 社工陳曦盈姑娘



（圖片僅供參考）

親子煮食工作坊 - OREO木糠布甸

- 活動編號** : P-115976
日期 : 2023年11月4日（星期六）
時間 : 上午10:00 - 11:30
內容 : 家長與子女一起製作OREO木糠布甸，享受親子時光並培養子女煮食的能力。
- 對象/名額** : 婦女及其5-12歲孩子 / 親子 6對
費用 : 會員：\$30（一對） / 非會員：\$50（一對）
（另加一名成員：\$10，不包額外食材）
查詢/負責人 : 社工香本柔姑娘



（圖片僅供參考）

捲紙花親子樂

- 活動編號** : P-115977
日期 : 2023年11月11日（星期六）
時間 : 上午10:00 - 中午12:00
內容 : 透過學習製作捲紙花的基本技巧，共同完成立體捲紙花心意卡及相框製作，享受親子時光，與家人分享喜悅。
- 對象/名額** : 婦女及其4-12歲孩子 / 親子 6對
費用 : \$20 / 對
（另加一位小朋友或大人：\$10 / 人）
查詢/負責人 : 社工林佳琪姑娘
義務導師 : 蘇蘇（蘇圻霞）



（圖片僅供參考）

芬蘭木柱親子同樂日

- 活動編號** : P-115978
日期 : 2023年11月10日 (星期五)
時間 : 下午5:00 - 6:15
內容 : 家長與子女一起體驗新興運動芬蘭木柱，享受親子時光，增進關係。
對象/名額 : 婦女及其5-12歲孩子 / 8對
費用 : 免費
查詢/負責人 : 社工香本柔姑娘 (芬蘭木柱Mölkky指導員)
備註 : 請穿著輕便衣服



(圖片僅供參考)

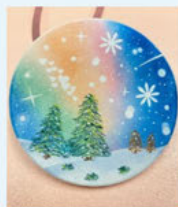
多才多藝 ♥ 親子愛意聖誕樹DIY

- 活動編號** : P-115979
日期 : 2023年11月18日 (星期六)
時間 : 下午2:30 - 4:30
內容 : 聖誕節將至，透過家長和孩子一起動動手，一起製作聖誕樹擺設，花點心思便能準備過一個繽紛的聖誕節。增加家人之間的情感與互動，讓孩子們學習表達愛意的方法。
對象/名額 : 區內婦女及其 3-12 歲孩子 / 親子6對
費用 : \$30 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$15 / 人)
查詢/負責人 : 社工陳曦盈姑娘



和諧粉彩 x 聖誕杯墊工作坊

- 活動編號** : P-115980
日期 : 2023年12月1日 (星期五)
時間 : 下午5:00 - 6:30
內容 : 讓我們與孩子一起靜心畫和諧粉彩，製作聖誕杯墊，享受親子時光。
對象/名額 : 婦女及其4-12歲孩子 / 親子6對
費用 : 會員：\$30 / 非會員：\$50
 (另加一位成員 \$20)
查詢/負責人 : 社工林佳琪姑娘 (日本和諧粉彩®正指導師)
備註 : 參加者請自備圍裙及手巾



(圖片僅供參考)

親子煮食工作坊 – 抹茶班戟聖誕樹

- 活動編號** : P-115981
日期 : 2023年12月2日 (星期六)
時間 : 上午10:00 - 11:30
內容 : 家長與子女一起製作聖誕小食抹茶班戟聖誕樹，一同慶祝聖誕。
對象/名額 : 婦女及其5-12歲孩子 / 6對
費用 : 會員：\$30 (一對) / 非會員：\$50 (一對)
(另加一名成員\$10，不包額外食材)
查詢/負責人 : 社工香本柔姑娘
備註 : 請帶備食物盒



(圖片僅供參考)

甜蜜廚房 ♥ 親子聖誕薑餅人製作

- 活動編號** : P-115982
日期 : 2023年12月16日 (星期六)
時間 : 下午2:30 - 4:30
內容 : 薑餅是聖誕節食品的一種。聖誕即將來臨，親子一起製作薑餅人，玩遊戲，預祝歡樂聖誕。
為聖誕節加點色彩和歡樂，又可增加溝通機會。
對象/名額 : 區內婦女及其3-12歲孩子 / 親子6對
費用 : \$50 / 對 (另加一位小朋友或大人：\$25 / 人)
查詢/負責人 : 社工陳曦盈姑娘



(圖片僅供參考)

BabyFun幼兒親子Playgroup X 媽媽互助學習工作坊



課程分為兩部分：

- 首45分鐘以親子形式上課，以不同主題讓幼兒透過遊戲、音樂、視藝、群體社交來學習，活動內容包括感覺統合、大小肌肉鍛鍊、專注力提升及社交技巧。
- 後45分鐘幼兒與家長分開上課，幼兒為自由活動及學習鞏固時間；家長則是親職工作坊，學習及了解最新的育兒方法，互相分享。



小豆芽組（20個月-入讀K1前幼兒/初入讀）

活動編號：P-115983
日期：2023年10月12至11月2日（逢星期四，共四堂）
時間：上午11:00 - 12:30
內容：主題：日常生活智慧 — 認識交通工具

小孩和父母親子一起來觀察身邊的事物，認識交通工具，探索不同陸上和海上交通的分別，增加幼兒社交互動，動手製作小手工。

對象/名額：每組8對親子（最少5對開班）
費用：會員：每組\$280 / 非會員：每組\$300
查詢/負責人：社工陳曦盈姑娘（幼兒Playgroup認證導師）及職員陳惠欣姑娘

備註：
1. 家長每堂須自備水樽及毛巾盒於小休 / 茶點時間供幼兒使用。
2. 每個參加家庭將獲贈愛心禮物一份。



婆媳緣 ♥ 祖孫情

多家家庭教育及支援計劃（第三期）（由李錦記家族基金贊助）

代代有愛平台 網址：<http://loving.family>
Facebook：Loving Family 代代有愛



不說出口的愛 – 手語班

- 活動編號：P- 115998
日期：2023年10月10日至11月28日（逢星期二，共八節）
時間：上午10:00-11:30
內容：對家人的愛難以說出口？一起學習以手語向家人表達愛。
對象/名額：婦女 / 12人
費用：會員：\$60 / 非會員：\$80
查詢/負責人：社工香本柔姑娘



「兩代同行育兒孫」課程（中間人篇）

活動編號：P-115999

本課程旨在提升男士在處理代際家庭關係中處理衝突的能力，以及發揮在家庭中的協調能力，達致和而不同的合作，讓兒童能健康快樂地成長。

從課程中你會學到：

1. 男女處事方法的不同
2. 影響兩代育兒的主要因素
3. 中間人的角色 / 功能，其重要性
4. 「兒童為重」的協調方法
5. 建立三代「和而不同」關係的重要及原則
6. 中間人在三代關係中的重要性

- 日期：2023年10月10日至10月24日
（逢星期二，共3節）
時間：晚上6:30-7:30
形式：Zoom
對象 / 名額：爸爸 / 6-8人
費用：免費
查詢/負責人：社工梁錫麟先生



親子 / 婆孫六色積木遊戲日

活動編號 : P- 116000

「溝通」是影響家人之間關係的關鍵因素；若能有正面非暴力的溝通，關係一定會更融洽。

日期 : 2023年10月28日（星期六）

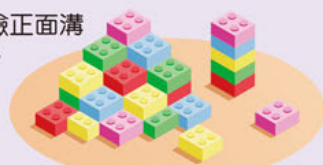
時間 : 上午10:00-11:30

內容 : 此活動運用「六色」積木讓大家體驗正面溝通的力量，並尋找良好的溝通方法。

對象/名額 : 親子家庭 / 10對

費用 : 會員：\$20 / 非會員：\$40

查詢/負責人 : 社工梁錫麟先生



婦女及家庭成長中心 活動報名（首日新安排）

活動報名安排

本季之活動將於**2023年9月22日（星期五）上午9:00**起開始報名，今季將採用新方法：預先登記抽籤，報名日根據抽到的籌號及所屬時段到中心報名。

登記方式：掃描QR Code網上登記或致電中心向職員登記

登記時間：2023年9月6日上午9:00至9月12日下午11:59

公佈籌號日期：2023年9月16日或之前（結果將通過whatsapp發出通知）



網上電子表格QR Code

報名日安排如下：

9月22日（五）	
上午9:00-下午1:00	會員按抽籤籌號所屬的時段到中心報名 *只處理已抽籤會員的報名*
下午2:00-晚上9:00	所有會員/訪客皆可到中心報名

1. 每位會員於報名日最多只可以報6個活動及3個親子活動
2. 每個籌號只處理相應會員的報名，可親身或找親友到中心處理報名
3. 籌號不能轉讓，報名時職員將核對籌號及相應會員姓名，不符之申請將不獲處理
4. 已抽籌號的會員，如未能在指定時段到中心，可在指定時段後任何時間到中心報名（可遲不可早）

由9月23日（六）起，所有會員可於中心開放時段內到本中心報名，不限報名活動數目及可以為他人代報活動。

活動報名（需知）

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20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）

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。

學校社會工作服務活動介紹



網想家
HEALTHY NET

網絡教育及輔導服務

我地轉左新Website 啦！
我地轉左新Website 啦！



網頁版



手機版

想了解網絡危機？

親子管教問題？可以搵我地傾傾



Scan QR Code
上website瀏覽更多資訊

愛東服務中心服務簡介



「躍動啟晴」情緒健康支援計劃

長者面對老年的適應、健康轉差、親友離世等等，可能較容易產生負面情緒。雖然一般人也會出現情緒起伏，但長期的情緒低落並非正常的老化過程。如果忽略這些警號或處理不當，可能會引致嚴重的情緒問題，並增加身體不適、罹患疾病、甚至輕生的風險。根據研究顯示，協助長者重建生活規律、增加正面經驗、加強解決問題的能力、有助改善情緒。

照顧者在照顧過程中往往會面對許多挑戰。當長期累積照顧壓力而未能得到適當處理，照顧質素將會受到負面影響。因此，適切的支援不僅保障照顧者的情緒健康，而照顧雙方的關係也得到更佳維護。

計劃目的

提升社區人士關注長者的情緒健康及照顧者的需要；協助長者及照顧者重建社區連繫、開展愉快活動、加強解決問題的能力，從而改善負面情緒，建立照顧雙方的正向互動。

計劃時期

2022年4月至2024年3月

服務範圍

港島、九龍、離島區

計劃內容

i) 「躍動啟晴」情緒健康管理計劃（個案服務）

- 目的：提升處理情緒的能力、照顧雙方共建正面生活
對象：50歲以上、受抑鬱情緒困擾的中老年人士及其照顧者
內容：1) 探索處理情緒困擾和解決困難的方法
2) 個案輔導、重整生活規律、連繫資源
形式：1) 社工及義工透過上門探訪/視像/電話方式接觸
2) 小組/活動
3) 生活實踐
4) 服務轉介
節數：10節

ii) 「躍動啟晴」情緒健康關懷專線 2793 2822

由受訓義工接聽有關長者及照顧者情緒健康的查詢，並提供情緒支援及生活資訊。

其他活動

- 目的：提升社區人士關注長者及照顧者的情緒健康
對象：公眾人士

- ★ 社交心理活動
- ★ 教育活動

- ★ 義工招募及服務
- ★ 教育資訊

計劃協調中心：香港家庭福利會 愛東服務中心

地址：香港筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室

電話：2793 2922 傳真：2564 7486 電郵：sap@hkfws.org.hk

家福關懷專線

2342 3110

夫妻相處之道

管教子女壓力

資源轉介

聆聽心聲

面對生活壓力

紓解煩憂

聆聽您的心聲
守護您的心事

專線服務時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午10:00 - 中午12:30	♥	♥	♥	♥	休息	♥
下午2:30 - 5:00	♥	♥	♥	♥	♥	休息

註：星期日及公眾假期休息

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	
	T1 一號 戒備信號	L3 三號 強風信號	 8 東南 八號烈風或 暴風信號或 以上	 黃 黃色暴雨 警告	 紅 紅色暴雨 警告	 黑 黑色暴雨 警告
中心室內活動	✓	★	✗	✓	✗	✗
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗

✓：如常舉行 ✗：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才讓參加者離開。
- 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) 如活動尚被取消或延期，令有關服務使用者未能參加活動，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，請致電各中心查詢。
- 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。

東區服務單位中心資料及開放時間



北角綜合家庭服務中心

地址：香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

電話：2832 9700

電郵： hkeast@hkfws.org.hk

服務時間：

星期一、三、五：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至晚上8:00

星期二、四：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至下午5:30

星期六：上午9:00至下午1:00



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

電話：2811 5244

電郵: bcp@hkfws.org.hk

服務時間：

星期一至四： 上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至晚上7:00

星期五：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至晚上9:00

星期六 : 上午9:00至下午1:00



香港西區服務中心 —
學校社會工作服務

地址：香港西營盤第一街80號A西園

電話：2549 5106

電郵: hkwest@hkfws.org.hk

服務時間：

星期一至五：上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至下午5:30

星期六：上午9:00至下午1:00



愛東服務中心

地址：香港筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室

電話：2564 7555

電郵: hkoth@hkfws.org.hk

服務時間：

星期一至五： 上午9:00至下午1:00 / 下午2:00至下午5:30

星期六：上午9:00至下午1:00

本會為註冊之有限公司

2023年9月出版