



「家・正能量」活動



香港家庭福利會
(家福會)基於
「以家為本」的信念，一
直關注家庭的福祉，去年
推出全港首個「香港家庭
幸福指數」。研究報告
中指出六個組成家庭
幸福感的重要範疇：





下載「香港家庭幸福指數調查研究報告」



「香港家庭幸福指數」網上問卷



「疫境下的家庭生活新平衡」調查

隨著新冠肺炎疫情持續，公司和學校都紛紛推出了「在家工作」和「在家學習」的措施，市民的生活都受到前所未有的挑戰。因此，家福會於2至3月進行了一項名為「疫境下的家庭生活新平衡」的調查，藉此了解香港家庭在「新常態」下的生活情況，以及「在家工作」和「在家學習」措施對家庭幸福感的影響。

調查發現「在家工作」與「在家學習」增加家庭成員相處時間，亦同時會容易產生紛爭，產生磨擦，精神健康受壓。但當中社會資源與家庭幸福指數有顯著正向關係，即家庭越多社會資源，相對家庭幸福感亦越高。

有見及此，家福會為基層家庭舉辦一系列「家·正能量」家庭活動，包括「家庭心理健康生活營」/「家庭體驗日」、伴侶正向課程/工作坊、兒童/親子成長小組活動，達致強化家庭心理健康，為基層家庭帶來正能量，期望能提升家庭幸福感。該等活動由香港永明金融有限公司贊助，冀助成人及兒童應對疫情於精神健康的挑戰，亦同時喚起社會對精神健康的關注。



家福會發展總監盧嘉洛(右)與香港永明金融首席市務及數碼策略總監馮婉欣(左)表示很高興雙方能攜手合作，共創及倡議家庭價值，以建立關顧社會。

誠邀大家一同參加「家·正能量」小組及活動

對象：以下三類基層家庭

1. 現正領取書簿津貼/車船津貼/幼稚園及幼兒中心學費減免計劃之資助的家庭
2. 綜援人士/家庭
3. 現居住公屋家庭





油塘綜合家庭服務中心

九龍油塘油麗邨信麗樓1樓 電話2775 2332

家·正能量——親子按摩體驗篇

日期：	25/5, 1/6, 8/6, 15/6/2021 (星期二，共4節)		
時間：	下午4:15 - 5:15	地點：	油塘綜合家庭服務中心
對象：	一名家長及其幼稚園子女	名額：	20人 (10對親子)
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	按摩有助增強免疫系統，減輕個人壓力。透過親子按摩技巧學習及體驗，加強親子關係，有助提升專注力及睡眠質素。內容包括：學習按摩手法、放鬆方法、互動遊戲及分享。		
負責職員：	玲姑娘 (註冊社工，內線114)	查詢：	2775 2332
備註：	小組包括材料，參加者需穿上輕便服裝及襪子		

家·正能量——親子身心舒壓抗逆小組

日期：	3/8, 10/8, 17/8, 24/8/2021 (星期二，共4節)		
時間：	下午2:30 - 4:00	地點：	油塘綜合家庭服務中心
對象：	家長及其升小一至升小三子女	名額：	14人 (7對親子)
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	- 從小組中學習「動」「靜」舒壓抗逆力量，促進大人小孩個人身心健康，以正能量推動及滋潤家庭成員，讓親子互相表達愛意心聲，同心合力面對生活各種的挑戰。 「靜」力量 - 書畫舒壓表心意：透過繪畫和諧粉彩和西洋書法，練習專注以平靜壓力，並結合書畫，以藝術作品表達親子愛意心聲。 「動」力量 - 呼吸法及簡單伸展運動：透過伸展筋骨，練習呼吸法，了解自己及家人身心狀態，學習正面互動，增進家人身心健康。		
負責職員：	如姑娘 (註冊社工，內線119)	查詢：	2775 2332

家·正能量——【小腳丫遊世界】擁抱綠油油·清新初體驗

日期：	14/8/2021 (星期六)		
時間：	下午1:00 - 5:30		
地點：	西貢清新地有機農莊(油塘綜合家庭服務中心 集合及解散)		
對象：	家長及其3-17歲子女	名額：	50人
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	生活在石屎森林的我們，平日很少機會走進青蔥翠綠的大草坪，盡情投奔大自然的懷抱。這次我們將邀請各位大小朋友，一起闖進這個隱世的有機莊園，除了飽覽一望無際的大自然風光，還可以體驗不同的新奇活動，例如製作有機茶點、餵養小羊、製作香草盆栽、植物拓染等，讓親子一起經歷不同新嘗試，從探索中學習，並於疫情下放鬆心情及放下壓力，創造美好的親子時光。		
負責職員：	張姑娘 (註冊社工，內線118)	查詢：	2775 2332
備註：	- 活動不包括午餐； - 活動已包括來回旅遊巴接送； - 參加者請自備足夠食水、防曬用品及防蚊用品。		



北角綜合家庭服務中心

香港北角英皇道668號健康邨第二期地下高層 電話 2832 9700

家·正能量——「與幸福婚姻有約」小組

日期：	28/7, 4/8, 11/8, 18/8/2021 (星期三，共4節)	地點：	北角綜合家庭服務中心
時間：	晚上7:30 - 9:00	名額：	6對夫婦
對象：	夫婦		
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	- 保持積極樂觀，為婚姻注入能量。 - 在照顧子女和培育婚姻之間取得平衡。 - 為婚姻情感帳戶定期存款，避免透支。 - 毋忘初心，排除路障，邁向美滿婚姻。		
負責職員：	溫先生 (註冊社工)	查詢：	2832 9700

家·正能量——慢活西貢

日期：	12/9/2021 (星期日)	時間：	上午9:15-下午4:30
地點：	西貢 (北角綜合家庭服務中心集合及解散)	名額：	56人 (每個家庭最多4人)
對象：	基層家庭		
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	透過到訪西貢及海下灣海岸公園，不但可以乘坐「玻璃底船」讓親子欣賞珍貴海洋生物，發掘香港海洋不為人知的一面，更重要是可以拋開生活煩擾，學習及經驗正面情緒表達，增加家人相處的快樂感，達致家庭心理健康及提升幸福感。		
負責職員：	丁姑娘 (註冊社工)，劉先生	查詢：	2832 9700
備註：	此活動已包括旅遊車來回接送和午膳。		

將軍澳 (南) 綜合家庭服務中心

新界將軍澳健明邨彩明商場1號平台2號 電話 2177 4321



家·正能量——「親子同心」日營

日期：	6/8/2021 (星期五)	時間：	上午8:00-下午5:00
地點：	香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 (將軍澳(南)綜合家庭服務中心 集合及解散)		
對象：	家長及其8歲或以上子女	名額：	50人
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	最緊要一家人！暑假家長陪同小朋友一起到環境優美的戶外訓練營大玩特玩！是次活動包括歷奇訓練、戶外定向以及集體遊戲，家長和小朋友可以一起享受天倫樂之餘，亦能學習如何提升個人抗逆力，舒緩生活壓力，並強化親子之間的正面溝通。		
負責職員：	陳先生 (註冊社工，內線18)	查詢：	2177 4321
備註：	- 參加者必須穿著輕便服裝、褲子及運動鞋，請自備飲用水。 - 身體不適、心臟欠佳、懷孕等不適宜參與是次活動。 - 此活動已包括旅遊車來回接送和午膳。		

家·正能量——夫妻禪繞畫

日期：	18/9/2021 (星期六)		
時間：	早上11:00-下午12:30		
地點：	將軍澳(南)綜合家庭服務中心		
對象：	夫婦	名額：	12人(6對夫婦)
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	夫婦二人相識相知相愛，逐漸融為一體建立家庭。在相處過程的磨合中，當你的價值觀撞向我的界限線，難免會遇上各不相讓、互不接納的時候。每個人有各自的相處界線，夫婦二人因為相愛而使界線容易變得模糊，卻會在不自知的情況下互相「踩界」而引起爭執。本活動旨在透過繪畫禪繞畫，一方面讓夫婦二人可以有放鬆休息的空間，另一方面亦讓夫婦二人對此的「界線」有更深的認識。		
負責職員：	麥姑娘（註冊社工，內線20），莫先生（註冊社工，內線15）		
備註：	• 夫婦須一起參與活動，並請準時出席。 • 此活動已包括活動材料費。		
查詢：	2177 4321		



順利綜合家庭服務中心

九龍順利邨順緻街2號順利社區中心4樓 電話 2342 2291

家·正能量——扭作一團遊樂室

日期：	30/7, 6/8, 13/8/2021 (星期五) (教授扭波技巧) 21/8/2021 (星期六) (社區服務日)		
時間：	下午4:30 - 6:00 (教授扭波技巧) 上午10:00 - 下午1:30 (社區服務日)		
地點：	順利社區中心 / 安泰邨(順利綜合家庭服務中心 集合及解散)		
對象：	9-12歲之基層家庭兒童	名額：	10人
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	兒童透過學習波波扭作，感受波波變身的過程；讓普通的氣球變得不普通，從而感受在平凡中創造不平凡。完成的作品將送予區內弱勢社群，鼓勵兒童關心社區，學習感恩，發放正能量。		
負責職員：	黃姑娘 (註冊社工，內線124)	查詢：	2342 2291

家·正能量——家庭在野親子農村生活體驗

日期：	25/9/2021 (星期六)		
時間：	上午9:00 - 下午5:00		
地點：	自然脈絡教育農場(順利綜合家庭服務中心 集合及解散)		
對象：	基層家庭	名額：	50人
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	透過親子農耕體驗、野外劈柴並以柴火煮食，在物資短缺下體會如何和家人善用有限資源逆境求生，為親子提供一個簡樸又深入的優質相處時光，學習正向溝通與思想。		
負責職員：	何姑娘 (註冊社工，內線112)	查詢：	2342 2291
備註：	此活動已包括旅遊車來回接送和午膳。		

深水埗 (西) 綜合家庭服務中心

九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室 電話 2720 5131



家·正能量——「樹屋田莊」體驗日營

日期：	10/7/2021 (星期六)		
時間：	上午9:00 – 下午5:00		
地點：	大埔樹屋田莊(深水埗(西)綜合家庭服務中心 集合及解散)		
對象：	親子(3歲 - 64歲)	名額：	50人
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	參加者可在田莊中親近大自然，以舒緩生活壓力，並透過不同的親子體驗活動，加強親子溝通及合作，增潤家庭成員間的互動能力及增添正能量。		
負責職員：	葉姑娘 (註冊社工)、陳姑娘 (註冊社工) 查詢：2720 5131		
備註：	- 此活動已包括旅遊車來回接送和午膳。 - 請自備食用水、蚊怕水及防曬用品。 - 請穿著輕便服裝。 - 如報名人數超出限額，將以抽籤形式處理。		

家·正能量——「戀永遠的愛」夫婦活動

日期：	24/7/2021 (星期六)		
時間：	下午12:00 – 3:00		
地點：	M Zone親和藝術餐廳 (尖沙咀) (深水埗(西)綜合家庭服務中心 集合及解散)		
對象：	已婚夫婦	名額：	6對夫婦
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	婚姻關係需夫婦悉心培育及互相扶持。本活動會乘坐旅遊巴士往M Zone親和藝術餐廳享用豐富午餐，夫婦可重溫拍拖甜蜜；社工及餐廳負責人夫婦會分享夫婦正面溝通之道及如何在逆境中攜手同行，令婚姻重新注入動力，許下永遠愛的承諾。		
負責職員：	黃先生 (註冊社工) 查詢：2720 5131		
備註：	- 此活動已包括旅遊車來回接送和午膳。 - M Zone親和藝術餐廳之負責人林氏夫婦經營食肆，一家五口於2016年7月11日成立<<FAMILATIONS親和藝術>>，曾接受傳媒訪問，熱心推廣正面家庭關係。FAMILATIONS 由 Family 同 Relationships 兩個字組合而成，意即家庭是所有關係的基石 (Family is the foundations of all relationships)。我們相信家庭是一切關係的契機，與家人改善關係、建立深厚的連結有助改善我們所有的關係。成立<<FAMILATIONS親和藝術>>旨在分享轉化家庭、子女、夫妻關係、個人成長的點滴。		

家·正能量——共「砌」親子情

日期：	28/7, 4/8, 11/8, 18/8/2021 (星期三，共4節)		
時間：	上午11:00 – 正午12:00		
地點：	深水埗(西)綜合家庭服務中心		
對象：	家長及其4 - 6歲子女	名額：	5對親子
費用：	會員10元；非會員20元 (每位參加者)		
內容：	利用Lego(樂高)引導幼兒學習表達情緒並加強親子間的互動及溝通，同時有助幼兒訓練手部肌肉的靈活性。		
負責職員：	洪姑娘 (註冊社工) 查詢：2720 5131		



葵涌(南)綜合家庭服務中心

新界葵涌葵翠邨碧翠樓平台1層102室 電話2426 9621

家·正能量—親子變變變 (家長篇)

日期:	8/7, 22/7, 5/8, 19/8/2021 (星期四, 共4節)	15/7, 29/7, 12/8, 26/8/2021 (星期四, 共4節)
時間:	上午9:30 - 11:30	下午5:00 - 6:15
地點:	葵涌(南)綜合家庭服務中心	
對象:	家長	9歲以上高小學生
名額:	8人	8人(需與家長篇同時報讀)
費用:	會員10元; 非會員20元(每位參加者)	免費(需與家長篇同時報讀)
內容:	透過體驗式練習, 靜心活動及討論, 改變及提升家庭關係。	透過魔術活動, 提升兒童的自信、溝通, 社交或家庭關係。
負責職員:	張先生(註冊社工, 內線324)、王姑娘(註冊社工, 內線307)	
備註:	• 小組分別於每隔星期的週四進行。 • 上述兩個小組為平衡小組, 家長及子女必備同時參加。	
查詢:	2426 9621	

家·正能量—親子變變變 (兒童篇)

家·正能量—親子玩轉愉景灣

日期:	18/7/2021 (星期日)	
時間:	上午9:00 - 下午4:00	
地點:	愉景灣EpicLand歷奇王國(葵涌(南)綜合家庭服務中心 集合及解散)	
對象:	家長及其1-8歲之子女	名額: 50人
費用:	會員10元; 非會員20元(每位參加者)	
內容:	正煩著暑假有什麼親子好去處? 不如一起去愉景灣的室內遊樂場館—EpicLand歷奇王國大玩特玩吧! 當中透過歷奇及活動體驗, 加強親子溝通及提升解難能力。場內有多個遊樂設施, 包括緊張刺激的特長滑梯、攀石、彈床、VR遊戲和嬰兒玩樂區等, 大人細路都啱玩! <詳情參考官網: https://www.epiclandhk.com >	
負責職員:	羅姑娘(註冊社工, 內線305)	查詢: 2426 9621
備註:	• 每名兒童均需有1名家長陪同, 每個家庭最多4人報名。 • 此活動已包括旅遊車來回接送和午膳。 • 遊樂場範圍需脫鞋, 敬請穿著襪子入內, 否則需在接待處購買。	

家·正能量—夫婦歷奇訓練暨兒童歷奇半日營

日期:	8/8/2021 (星期日)	
時間:	上午9:00 - 下午1:00	
地點:	馬灣公園(葵涌(南)綜合家庭服務中心 集合及解散)	
對象:	夫婦(如其4-12歲子女需托兒, 詳情請見內容及備註)	
名額:	12對夫婦	
費用:	會員10元; 非會員20元(每位參加者)(同行小童免費)	
內容:	透過參與講求合作和溝通的歷奇訓練, 加強彼此的默契和認識彼此的強、弱項, 從而學習解難、彼此的欣賞和包容, 促進相互的親密關係。 (此活動特設4-12歲托兒服務, 讓孩子們透過馬灣歷奇定向和小手工創作, 發揮解難的能力和促進專注力。)	
負責職員:	謝姑娘(註冊社工, 內線320)、岑姑娘(註冊社工, 內線319)	
備註:	• 每對夫婦最多攜同3名合資格4-12歲子女參與, 托兒服務名額有限, 先到先得。 • 此活動已包括旅遊車來回接送。	
查詢:	2426 9621	



除於本年度舉辦主題為「家·正能量」的活動，香港家庭福利會於2022-2024年仍會投放更多社會資源舉辦與家庭有關的三個主題活動，以提升家庭幸福感：

年度	主題活動
2022	「家·時間」
2023	「家·動力」
2024	「家·愛」