



香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

Hong Kong Family Welfare Society North Point Integrated Family Service Centre

地址 香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

Address 4/F., North Point Welfare Facilities Block, 123 Java Road, North Point, Hong Kong

電話 2832 9700 傳真 2893 4133 電郵 hkeast@hkfws.org.hk



Facebook連結



北角綜合
家庭服務中心

地址：

如未能投寄，請退回本中心

中心開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午9:00-下午1:00	😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午2:00-5:30	😊	😊	😊	😊	😊	休息
下午5:30-晚上8:00	😊	休息	😊	休息	😊	休息

😊：開放時段 ★ 星期日及公眾假期休息



Facebook連結



以家為本
心理健康服務

本會為註冊之有限公司
2025年9月出版
印刷數量 2,500



北角綜合家庭服務中心

North Point Integrated Family Service Centre

家福 通訊

2025年10至12月季刊



2025年10至12月活動 開始報名

2025年9月9日（星期二）
長者活動電話報名日

Elderly Programs Enrollment by
Phone Starts on
9th September 2025

2025年9月11日（星期四）
其他系列活動網上報名日

Other Programs Online
Enrollment Starts on
11th September 2025



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

hkfws.org.hk



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

目錄 CONTENT



目錄及拒收直接促銷通知書	P.2
中心介紹	P.3
會員須知及活動報名方法及程序	P.4-5
活動報名流程	P.6-7
惡劣天氣警告下之中心活動安排	P.8
服務質素標準 / 服務使用者的權利 / 講心嘞句	P.9
「童」步家·愛	P.10-11
家福關懷專線	P.12
2025年10月至12月中心活動總表	P.13-15
「儲蓄家庭幸福計劃」	P.16
長者活動報名表	P.17
個人及家庭活動報名表	P.18-19
家長及夫妻系列	P.20
親子及兒童系列	P.21-24
長者及護老者系列	P.25-26
照顧者加油站簡介	P.27
照顧者月聚系列	P.28
其他系列	P.29
男士系列	P.30-32
寄養服務介紹	P.33
家事晴·調解教育及服務計劃	P.34
贍養費調解試行計劃	P.35

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，請填寫以下資料，交回本會（地址：香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓），費用全免。如有查詢，請致電2832 9700與本會聯絡。

☐ 本人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）：_____

聯絡電話：_____ 簽署：_____ 日期：_____

中心介紹

2025-2026年度主題：
“愛繫家園，逆境同行”

香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

機構簡介

香港家庭福利會（簡稱：「家福會」）於1949年1月正式成立，為香港其中一間主要的非牟利社會服務機構，本着「以家為本」的服務理念，致力提供高質素的專業服務，為香港的家庭及大眾謀福祉，培養一個互相關顧的社會。

中心成立背景及目標

以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，並採納綜合服務的形式，為個人及家庭提供全面的「一站式」家庭服務。

服務目的

- 鞏固及強化家庭功能
- 提高家庭面對逆境的能力
- 支援面臨危機的家庭
- 協助家庭克服生活上的困難

服務地區及對象

主要屋苑包括：健康村、百福花園、寶馬臺、寶西湖大廈、寶馬山花園、健威花園、富雅花園、皇都大廈、港運城、丹拿花園、新都城大廈、僑冠大廈、和富中心、馬寶花園

「三層式」架構

- （一）**家庭輔導閣**：深入輔導服務、治療小組、社區危機處理小組
- （二）**家庭支援閣**：短期輔導服務、互助及教育小組
「以家為本」心理健康服務、家務指導服務、家福關懷專線 2342 3110、家事調解服務
- （三）**家庭資源閣**：康樂活動、義工服務、家庭圖書館、資源閣電腦借用服務、興趣小組、自在人生自學計劃

申請及退出服務

- 申請服務** — 可親臨或致電本中心；亦可經由專業人士、社區人士轉介。
- 退出方法** — 服務目標完成後，服務便會終止。此外，服務使用者可自行要求終止服務；社工亦可根據機構政策作出評估，要求服務使用者退出服務。

會員須知

申請資格

申請人須為香港居民，如填妥其他同住之家庭成員資料，家庭成員亦可成為中心會員。如申請人未滿18歲，則須由家長或監護人代為申請。申請費用全免。

會員須知

- 1) 個人資料收集聲明：報名表內提供的資料，本中心將保密處理，並只會用作處理活動和服務事宜。
- 2) 活動報名前，**請先詳細閱讀「活動報名須知」**及通訊內容，並核對張貼於本中心佈告板之最新活動資料（可能會與通訊有別）。
- 3) 會籍及會員證不得轉借他人使用。

活動報名須知



- 報名日於上午9時開始接受報名。
- 每份報名表最多只可以報6個活動名額。
- 所有活動名額先到先得（除特別註明），額滿即止。
- 一經報名後，如未能出席有關小組或活動，不可由服務使用者自行安排他人代替參加。

長者活動報名日：

- 報名首日上午只接受以電話形式留位。
- 每個電話**最多只可以報6個活動名額**，如報超過6個活動名額，其餘報名將不會處理，報名人士需再次致電本中心報名。
- 參加者成功以電話留位後，須於翌日起一星期內到中心繳費作實，否則名額將不再保留而不另行通知。

報名人士亦可於報名首日下午起，親臨本中心報名。

親子及個人活動報名日：

- 可掃描 QR code 於網上報名。或於報名日首日下午起親臨本中心報名。
- 中心職員將以電話 / 電郵聯絡成功報名人士，參加者須於一星期內到中心繳費及遞交所需文件（如有）作實，否則名額將不再保留而不另行通知。



於報名日上午9時開始接受報名。

活動須知

- 1) 10歲或以下參加者必須由家長或監護人或指定成年人接送，年齡以出世紙 / 身份證在活動當日計算為準。
- 2) 若家長決定讓11 - 17歲的子女於完成活動後自行離開中心，家長須要自行承擔其安全責任。
- 3) 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況，並必須為參加者身體出現不適但仍決定出席相關活動而承擔責任。
- 4) 在下列情況下，本中心職員有權要求參加者退出活動：
 - 參加者不符合活動所要求的資格。
 - 參加者對活動的進行或其他參加者有滋擾性行為。
 - 參加者侵犯其他參加者的私隱。

退款程序

- 1) 已報名和繳費的小組和活動，倘被取消、延期或內容變動令有關的服務使用者未能參加，本中心會安排退款。
- 2) 如自行退出或因私人理由未能參加已報名的小組或活動，有關的服務使用者不會獲任何退款安排，亦不會退還一切有關活動涉及的材料、筆記及材料費（如有）等，同時亦不會安排改班或轉名。
- 3) 收到本中心職員通知退款當日起的一個月內，請參加者本人帶同該活動之收據到中心辦理退款手續。逾期恕不獲處理。



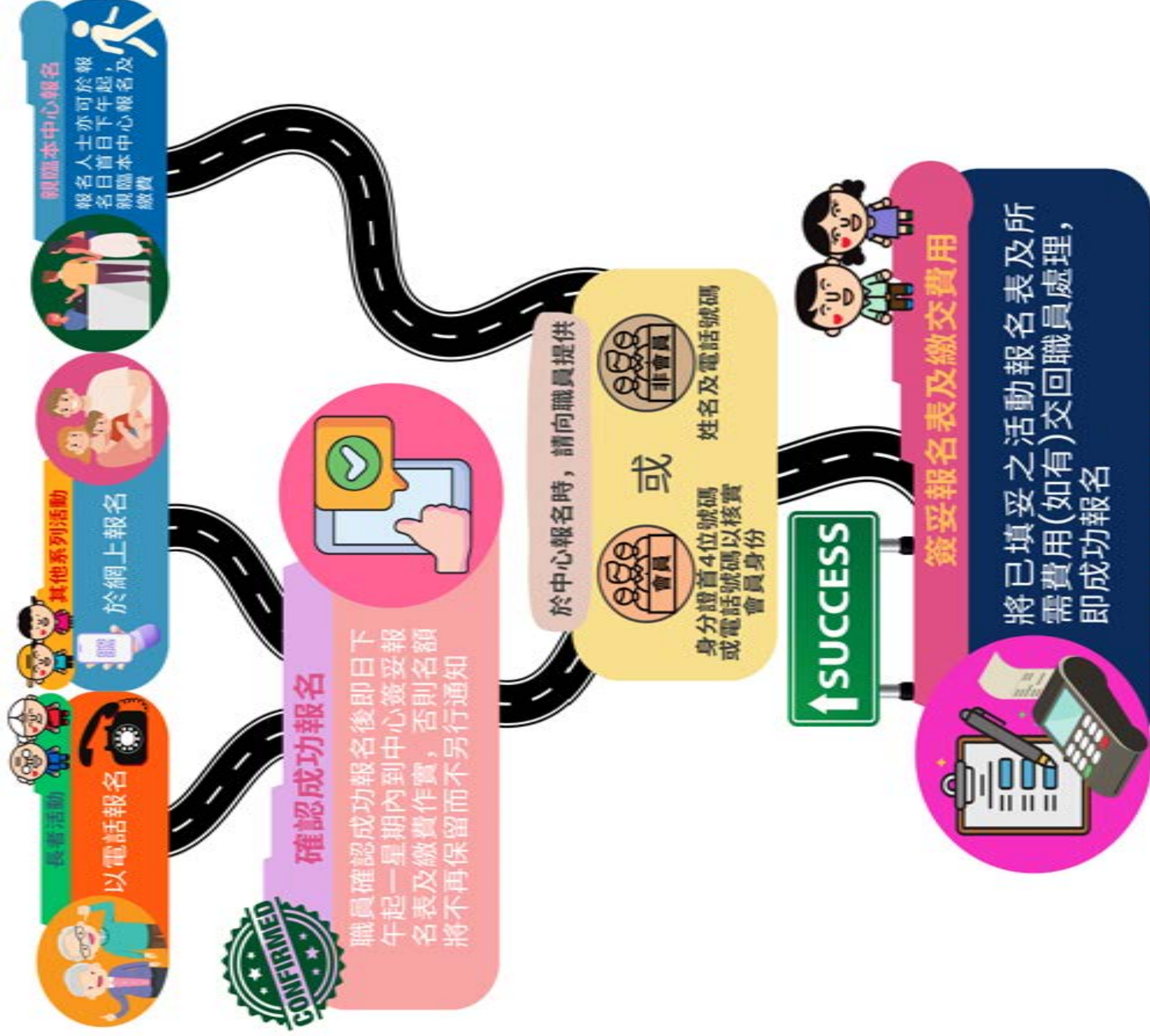
另外，本中心的Facebook會定期上載不同的資訊，歡迎各會員瀏覽。（Facebook QR code列印於季刊最後一頁。）

活動報名流程



家福會
HKFWS

北角綜合家庭服務中心
North Point Integrated Family Service Centre
電話:2832 9700 傳真:2893 4133



*詳情請參閱刊於中心季刊之「活動報名須知」

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 八號烈風或 暴風信號或 以上	 黃色暴雨 警告	 紅色暴雨 警告	 黑色暴雨 警告
中心室內活動	✓	★	✗	✓	✗	✗
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：

- 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。
- 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。
- 因天氣情況而導致活動取消，中心將不作另行通知。
- 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。
- 如中心取消活動，參加者可憑收據於活動取消後一個月內到中心退款，逾期恕不受理。
- 如參加者對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問，請致電中心查詢電話：2832 9700。
- 如對以上安排有任何爭議，香港家庭福利會將保留最終決定權。



服務質素標準 (Service Quality Standards)

本中心在管理及提供服務方面依從社會福利署《服務監察制度》下的16項「服務質素標準」來制定服務的政策和程序。歡迎你就以下的服務質素標準、政策及程序，向我們提出你的意見。如欲對中心的服務質素標準有更多的了解，可到中心接待處索取相關的資料查閱。

SQS 1 服務資料	SQS 9 安全的環境
SQS 2 檢討和修訂政策和程序	SQS 10 申請和退出服務
SQS 3 運作及活動紀錄	SQS 11 評估服務使用者的需要
SQS 4 職務及責任	SQS 12 知情的選擇
SQS 5 人力資源	SQS 13 私人財產
SQS 6 計劃、評估及收集意見	SQS 14 私隱和保密
SQS 7 財務管理	SQS 15 申訴
SQS 8 法律責任	SQS 16 免受侵犯

服務使用者的權利

尊重私隱及保密

本中心職員及社工會根據個人資料（私隱）條例，在不危害服務使用者本身或他人的利益之下，確保服務使用者的個人私隱得到保密。

聆聽服務使用者及區內人士意見

本會一向十分重視服務使用者及區內人士的意見，以便改善服務質素。我們會採取不同途徑收集意見，亦會作出跟進。

查詢或表達意見

假如你對我們中心的服務政策、程序、環境、設施、職員或各項服務等，有任何建議或意見，你可以致電2832 9700與職員聯絡；亦可將有關查詢或意見連同閣下聯絡資料以電郵、郵寄方式傳送（有關資料請參閱封面），或親臨本中心表達，我們會盡快與閣下聯絡。

講心嗰句

歡迎各位對本中心服務提供意見，方法如下：

- 郵寄 / 傳真 / 電郵 / 親身交回本中心
- 使用中心意見箱
- 向中心職員反映

服務意見：

如希望我們與你聯絡，跟進有關之意見，請填寫下列資料，所有資料絕對保密。

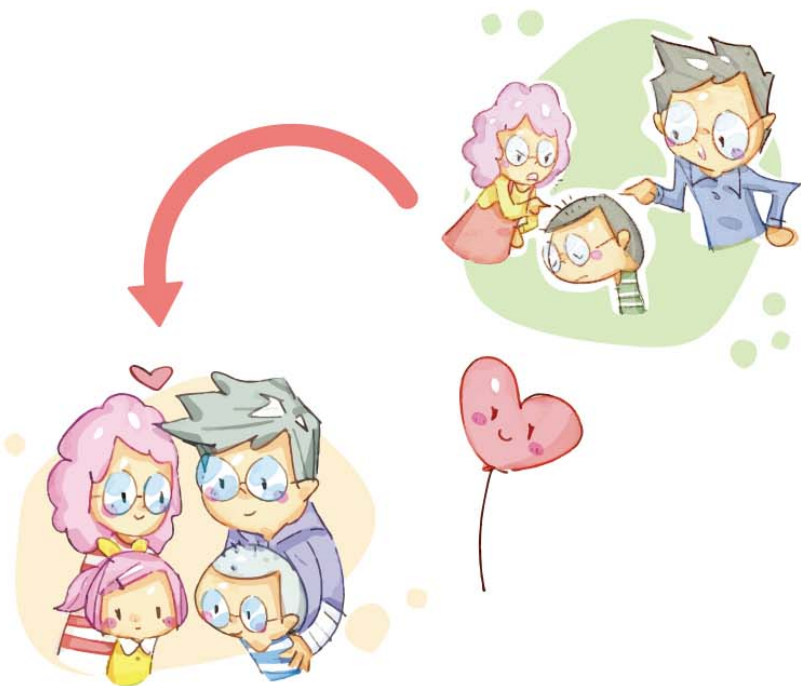
姓名：

聯絡電話：

地址：

日期：

家長別怒氣！ 3招讓你秒變「佛系爸媽」



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

家長 3 招自我管理情緒



深呼吸，瞬間「降火」

01

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

短暫「斷線」，找回理智

02

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

「我」語句，化衝突為對話

03

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

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

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

12 註：星期日及公眾假期休息

2025年10月中心活動總表

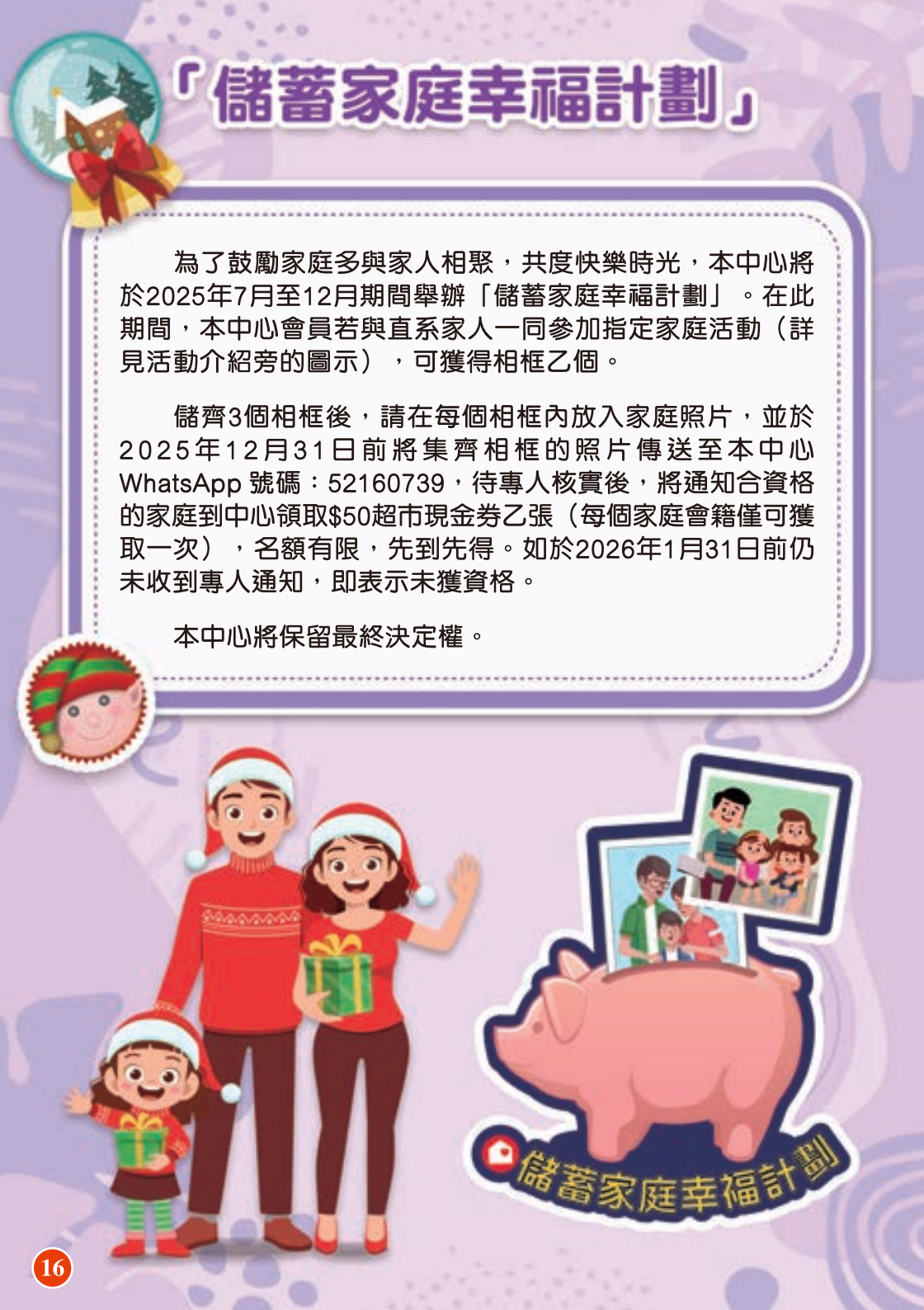
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 國慶日	2 - 生活家居小百科 (2025年10月) - 種植長知識 (靜心版)	3 - 家福關懷專線義工培訓工作坊	4 - 中秋「童」樂手作坊 - 環球廚神友誼號 - World Chef Friendship Train - 新界探索之旅：海鮮美食與自然之美
5	6	7 中秋節翌日	8	9 - 生活家居小百科 (2025年10月)	10 - 家福關懷專線義工培訓工作坊	11 - 照顧者月聚系列 - 智障人士 (2025年10月-12月)
12	13	14	15	16 - 「處理與家人教養子女不一致」有辦法 - 生活家居小百科 (2025年10月)	17 - 男士家友站 - 「肺」苦之言 - 種植長知識 (靜心版)	18
19	20 - 照顧者月聚系列 - 認知障礙 (2025年10月-12月)	21	22	23 - 生活家居小百科 (2025年10月)	24 - 免費約見律師服務 - 家福關懷專線義工培訓工作坊	25
26	27 - 西貢東壩之旅	28	29 重陽節	30 - 種植長知識 (靜心版)	31	

2025年11月中心活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1
2	3	4	5 - 「玩時玩，學時學」幼兒遊戲小組 - 一筆一啡・禪繞咖啡靜心工作坊	6 - 「壺」「男」激戰 2.0	7 - 用藝術來表達我心情	8 - 照顧者月聚系列 - 智障人士 (2025年10月-12月)
9	10	11	12 - 「玩時玩，學時學」幼兒遊戲小組 - 一筆一啡・禪繞咖啡靜心工作坊	13 - 「壺」「男」激戰 2.0 - 種植長知識 (靜心版)	14 - 做個會「動腦筋」的家長 - 用藝術來表達我心情	15 - 相會有「棋」- 男士康樂棋大會
16	17 - 照顧者月聚系列 - 認知障礙 (2025年10月-12月)	18	19 - 「玩時玩，學時學」幼兒遊戲小組 - 一筆一啡・禪繞咖啡靜心工作坊	20 - 「壺」「男」激戰 2.0	21 - 做個會「動腦筋」的家長 - 用藝術來表達我心情 - 免費約見律師服務 - 她和他的戀愛花期 - 兩性關係深度遊	22 - 相會有「棋」- 男士康樂棋大會
23	24	25	26 - 「玩時玩，學時學」幼兒遊戲小組 - 一筆一啡・禪繞咖啡靜心工作坊	27 - 「壺」「男」激戰 2.0 - 種植長知識 (靜心版)	28 - 做個會「動腦筋」的家長 - 用藝術來表達我心情 - 她和他的戀愛花期 - 兩性關係深度遊	29 - 相會有「棋」- 男士康樂棋大會

2025年12月中心活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2 - 「負面思想也是一種壞習慣？」	3	4 - 種植長知識 (靜心版)	5 - 做個會「動腦筋」的家長 - 她和他的戀愛花期 - 兩性關係深度遊	6 - 相會有「棋」- 男士康樂棋大會
7	8	9 - 「負面思想也是一種壞習慣？」	10	11	12 - 她和他的戀愛花期 - 兩性關係深度遊	13 - 靜心森林小探險 - 聖誕「FUN」食堂 - 照顧者月聚系列 - 智障人士 (2025年10月-12月)
14	15 - 照顧者月聚系列 - 認知障礙 (2025年10月-12月)	16 - 「負面思想也是一種壞習慣？」 - 「扭」轉北角- 男士義工服務	17 - 免費約見律師服務	18 - 種植長知識 (靜心版)	19 - 「悅」你同慶聖誕派對 - 種植長知識 (靜心版) - 家事法律諮詢講座	20
21	22	23 - 「負面思想也是一種壞習慣？」	24	25 聖誕節	26 聖誕節後第一個周日	27
28	29	30	31			



「儲蓄家庭幸福計劃」

為了鼓勵家庭多與家人相聚，共度快樂時光，本中心將於2025年7月至12月期間舉辦「儲蓄家庭幸福計劃」。在此期間，本中心會員若與直系家人一同參加指定家庭活動（詳見活動介紹旁的圖示），可獲得相框乙個。

儲齊3個相框後，請在每個相框內放入家庭照片，並於2025年12月31日前將集齊相框的照片傳送至本中心WhatsApp 號碼：52160739，待專人核實後，將通知合資格的家庭到中心領取\$50超市現金券乙張（每個家庭會籍僅可獲取一次），名額有限，先到先得。如於2026年1月31日前仍未收到專人通知，即表示未獲資格。

本中心將保留最終決定權。

長者活動報名表

參加者需持有效會籍，才能以會員價報名

每一個籌號最多可報6個名額

待付款號碼：

Google號碼：

參加者姓名：_____ 年齡：_____（會員編號：_____）

性別：_____ 聯絡電話：_____ 出生日期：_____

過去兩年內，你曾經使用本中心或其他社福機構的服務：☐ 小組 ☐ 活動 ☐ 個案 / ☐ 沒有
如何知悉本中心：☐ 街展宣傳 ☐ 朋友介紹 ☐ 社工介紹 ☐ Facebook/Instagram ☐ 其他：_____
中心將本人的活動相片作為日後宣傳本會活動或刊登於機構刊物之用：☐ 同意 / ☐ 不同意

活動申請人	報名家庭成員（*如有，必須填寫每一位中文全名）			
	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：	姓名： 性別： 年齡： 與申請人關係：
家庭成員號碼：1	家庭成員號碼：2	家庭成員號碼：3	家庭成員號碼：4	家庭成員號碼：5

編號	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	金額	收據編號
251010	生活家居小百科（2025年10月）	\$40 (位)	\$80 (位)			NP-2025
251011	種植長知識（靜心版）	\$400 (位)	\$800 (位)			NP-2025
251012	西貢東壩之旅	\$90 (位)	\$180 (位)			NP-2025
251013	用藝術來表達我心情	\$40 (位)	\$80 (位)			NP-2025

注意事項：

1. 本人已清楚明白及同意中心列明的所有須知事項（請參考P.4-P.8）。
2. 本人明白參加者如在活動期間，因健康狀況引致的身體不適，均與香港家庭福利會無關。
3. 本人明白如有需要，本中心會以 WhatsApp通知活動安排及詳情。

參加者簽署：_____ 日期：_____

（參加者簽署即表示明白及同意注意事項1-3。）



家福會
HKFWS

北角綜合家庭服務中心
North Point Integrated Family Service Centre

參加者需持有效會籍，才能以會員價報名
每人最多可報6個名額

待付款號碼：

Google 號碼：



參加者姓名：_____ 年齡：_____（會員編號：_____）

聯絡電話：_____ 出生日期：_____ 性別：_____

過去兩年內，你曾經使用本中心或其他社福機構的服務：☐ 小組 ☐ 活動 ☐ 個案 ☐ 沒有
如何知悉本中心：☐ 街展宣傳 ☐ 朋友介紹 ☐ Facebook/Instagram ☐ 其他：
中心將本人的活動相片作為日後宣傳本會活動或刊登於機構刊物之用：☐ 同意 ☐ 不同意

活動申請人				報名家庭成員（*如有，必須填寫每一位中文全名）			
姓名：	姓名：	姓名：	姓名：	姓名：	姓名：	姓名：	姓名：
性別：	性別：	性別：	性別：	性別：	性別：	性別：	性別：
年齡：	年齡：	年齡：	年齡：	年齡：	年齡：	年齡：	年齡：
與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：	與申請人關係：
家庭成員號碼：1	家庭成員號碼：2	家庭成員號碼：3	家庭成員號碼：4	家庭成員號碼：5			

系列	編號	活動名稱	會員	非會員	家庭成員號碼	金額	收據編號
家庭及家長系列	251001	「處理與家人教養子女不一致」有辦法	費用全免				
	251002	做個會「動腦筋」的家长		\$40 (位)	\$80 (位)		NP-2025
	251003	中秋「董」樂手作坊		\$40 (每對親子)	\$80 (每對親子)		NP-2025
	251004	「玩時玩，學時學」幼兒遊戲小組		\$40 (位)	\$80 (位)		NP-2025
	251005	聖誕「FUN」食堂		\$20 (位)	\$40 (位)		NP-2025
	251006	靜心森林小探險		\$20 (位)	\$40 (位)		NP-2025
親子及兒童系列	251007	「悅」你同慶聖誕派對	費用全免	\$40 (位)	\$80 (位)		NP-2025
	251008	環球耐神友誼號		低收入：\$20 (位)	低收入：\$40 (位)		NP-2025
	251009	World Chef Friendship Train		\$40 (位)	\$80 (位)		NP-2025
	251014	智障人士 (2025年10月-12月) - 肌肉保健 (2)		\$40 per person	\$80 per person		
	251015	智障人士 (2025年10月-12月) - 創意手作工作坊		費用全免			
	251016	智障人士 (2025年10月-12月) - 大笑瑜伽哈哈		費用全免			
照顧者月聚系列	251017	認知障礙 (2025年10月-12月) - 斷捨離講座	費用全免				
	251018	認知障礙 (2025年10月-12月) - 義工易筋棒活動					
	251019	認知障礙 (2025年10月-12月) - 賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心參觀					
	251020	家福關懷專線義工培訓工作坊		費用全免			
	251021	「負面思想也是一種壞習慣？」		費用全免			
	251021			\$40 (位)	\$80 (位)		NP-2025

*所有費用減免需於報名時出示相關證明文件

家長同意書（未滿18歲參加戶外活動之人士，必須家長簽署）

本人 _____（參加者姓名）知悉並同意 _____（參加者姓名）參加上述報名的活動。

家長簽署：_____ 日期：_____

注意事項：

1. 本人已清楚明白及同意中心列明的所有須知事項。（請參考P.4-P.8）
2. 本人明白參加者如在活動期間，因健康狀況引致的身體不適，均與香港家庭福利會無關。
3. 本人明白如有需要，本中心會以 WhatsApp通知活動安排及詳情。

接送安排

兒童 _____（姓名）完成活

動後會由 *家長 / 監護人 / 指定人士：

_____（姓名）接送。

參加者簽署：_____ 日期：_____

（參加者簽署即表示明白及同意注意事項1-3。）

家長及夫妻系列



「處理與家人教養子女不一致」有辦法

(活動編號：251001)

面對家人對教養孩子有分歧，同時又要應付社會和學校的各種要求，難免令人心身疲憊。此講座將探討家長如何協調各方對孩子的關注，支持孩子的健康成長，並保持家庭的和諧和溫暖。

日期：16/10/2025 (星期四)
時間：上午10:00 - 11:30
媒介：ZOOM
費用：全免
對象：育有1-4歲孩子的家長
名額：12位
負責社工：單姑娘 (600)
備註：此活動與東區醫院合辦



做個會「動腦筋」的家長 (活動編號：251002)

面對孩子不同的狀況，如拖延、情緒波動等，家長會常常感到束手無策，其實這些狀況與孩子的大腦發展有著密切的關係，此小組會與家長分享孩子常出現的負面想法，家長如何協助孩子調節這些想法，並運用「大腦伸展練習」及家長正面的回應來帶動孩子的改變。

日期：14/11/2025 - 5/12/2025 (逢星期五) 共四節
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：本中心會議室
費用：會員：\$40 / 非會員：\$80
對象：育有小學學生的家長
名額：12位
負責社工：梁姑娘 (698)



親子及兒童系列



中秋「童」樂手作坊 (活動編號：251003)

中秋節快到了！參加者可親手為立體月球燈上添上塑膠花，再加上燈光，製作出獨一無二和會發光的月亮小夜燈，親子同樂，並增添節日氣氛！

日期：4/10/2025 (星期六)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心活動室
費用：會員：\$40 / 非會員：\$80 (每對親子)
對象：3 - 7歲之兒童及其家長
名額：6對親子
負責職員：黃先生 (685)



圖片僅供參考



儲蓄家庭幸福計劃

「玩時玩，學時學」幼兒遊戲小組 (活動編號：251004)

透過有趣的遊戲形式，讓孩子們自由發揮創意，在過程中訓練孩子的思維能力，學會如何面對挑戰，並找到解決方法。小朋友們互相合作，共同完成任務，學習團隊合作，並在過程中收獲滿足及信心！

日期：5/11/2025 - 26/11/2025 (逢星期三，共四節)
時間：下午4:30 - 5:45
地點：本中心活動室
費用：會員：\$40 (位) / 非會員：\$80 (位)
對象：就讀K1-K3之幼童
名額：10位
負責社工：梁姑娘 (618)
備註：此活動由科文實業有限公司 (4M) 贊助



聖誕「FUN」食堂 (活動編號：251005)

在聖誕這個充滿愛的節日，讓參加者一起製作可愛造型聖誕應節甜點，更能在揉麵、塑形、烘焙的過程中，感受手作的樂趣，將滿滿的心意融入每一份作品。透過分享，把聖誕的喜悅與愛傳遞給身邊的人，讓這個節日充滿更多甜蜜回憶。

日期：13/12/2025 (星期六)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心家聚室
費用：會員：\$20 (位) / 非會員：\$40 (位)
對象：5歲至9歲之兒童
名額：8位
負責職員：鄭姑娘 (629)
備註：1. 此活動由科文實業有限公司 (4M) 贊助
2. 請自備圍裙及食物盒



圖片僅供參考

靜心森林小探險 (活動編號：251006)

這次森林浴活動將帶領小朋友走進大自然，透過與自然的接觸和冥想的活動，靜下心來，重新與周圍環境連結，讓心靈得到滋養。活動強調通過感官體驗回到當下，感受森林的氛圍，幫助減輕壓力，改善情緒並增強免疫力。

日期：13/12/2025 (星期六)
時間：上午10:00 - 下午1:00
地點：鯽魚涌樹木研習徑 (暫定)
太古站 B 出口 10:00集合
費用：會員：\$20 (位) / 非會員：\$40 (位)
對象：小四至小六學生
名額：15位
負責社工：羅姑娘 (609)
備註：1. 此活動由科文實業有限公司 (4M) 贊助
2. 由於活動包含戶外行山的部分，請參加者根據自身健康狀況做出考慮。
3. 請穿運動鞋，休閒服並帶備足夠的水及所需的小食。
4. 如遇下雨，活動將會延期並另行通知。



「悦」你同慶聖誕派對 (活動編號：251007)

1. 讓家庭成員透過遊戲，增進溝通
2. 讓家庭成員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、豐富食物及禮物



日期：19/12/2025 (星期五)
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：本中心綜藝室
費用：會員：\$40 / 非會員：\$80
低收入家庭：會員：\$20 / 非會員：\$40
(報名時請出示證明：綜援 / 書簿津貼 / 在職家庭津貼等)
對象：2 - 4名家庭成員 (至少有一名成年親人陪同)
名額：24位
負責社工：周姑娘 (680)
備註：1. 此活動將以抽籤方式分配名額。自活動報名日起一星期內 (即9月11日-9月17日) 接受報名抽籤。
2. 中心將於9月18日-9月19日透過 Whatsapp 通知中籤人士。中籤人士須於接獲通知起計一星期內 (即9月26日前) 到中心繳費作實，否則名額將不再保留而不另行通知。
3. 若在9月19日或之前仍未收到 WhatsApp 通知，則視為落選，本中心將不另行通知。



環球廚神友誼號 (活動編號: 251008)

與非華裔家庭共同搭上「環球廚神友誼號」，展開美食文化交流之旅！親子與少數族裔家庭一起認識各國傳統食物，學不同語言的問候語，動手做港式和異國食物，分享家鄉味故事，讓味蕾帶你環遊世界！

- 日期：4/10/2025 (星期六)
 時間：上午10:30 - 中午12:30
 地點：本中心家聚室
 費用：會員：\$40 (位) / 非會員：\$80 (位)
 對象：8至12歲的兒童及其一位家長，
 需具有簡單英語溝通能力
 名額：3對本地親子 + 3對非華裔親子
 負責社工：文姑娘 (630)
 備註：1. 請自備圍裙及食物盒
 2. 活動由Telefield Charitable Fund Ltd贊助



World Chef Friendship Train (Program code: 251009)

Hop aboard the "World Chef Friendship Train" with Chinese families for a fun-filled journey of food and cultural exchange! Parents and kids will team up with Chinese families to discover traditional dishes from different countries, learn greetings in new languages, and cook up delicious Hong Kong-style and international recipes. Share stories about your favorite hometown flavors!

- Date : 4th October, 2025 (Saturday)
 Time : 10:30 a.m. - 12:30 p.m.
 Venue : FA Room, North Point Integrated Family Service Centre
 Fee : Members: \$40/person | Non-members: \$80/person
 Target : Children aged 8 - 12 and one parent per child
 Quotas : 3 local parent-child pairs + 3 non-Chinese parent-child pairs
 Responsible worker : Ms. Joey Man (Ext. 630)
 Note : 1. This program is sponsored by Telefield Charitable Fund Ltd.
 2. Please bring your own apron and food container.
 3. Please contact Ms. Joey Man (ext.630) for activity registration.



長者及護老者系列



生活家居小百科 (2025年10月) (活動編號: 251010)

是次活動將會探討家居日常的小知識，增加生活智慧，讓參加者更有信心處理家居不同狀況！

- 日期：2/10/2025 - 23/10/2025 (逢星期四) 共四節
 時間：上午10:30 - 中午12:00
 地點：本中心綜藝室
 費用：會員：\$40 (位) / 非會員：\$80 (位)
 對象：60歲或以上人士
 名額：12位
 負責社工：李姑娘 (649)
 備註：1. 此活動由Telefield Charitable Fund Ltd贊助
 2. 未參加過本活動系列人士可優先參加



種植長知識 (靜心版) (活動編號: 251011)

參加者將會成為一位「田主」，學習種植合時蔬果，收割後將有成果分享會，亦希望參加者透過耕種和進行舒壓的活動，達到靜心的感覺。

- 日期：種植階段：
 2/10 (四)、17/10 (五)、
 30/10 (四)、13/11 (四)、
 27/11 (四)、4/12 (四)、
 18/12 (四)
 * 因應種植時間長短，日期有機會調動，敬請留意*
- 成果分享會：
 19/12/2025 (星期五)
 晚上6:30 - 8:00
 共一節
- 時間：早上11:00 - 下午1:00
 地點：本中心及都市農莊 (暫定)
 費用：會員：\$400 (位) / 非會員：\$800 (位)
 對象：60 - 75歲之人士
 名額：8位
 負責社工：楊姑娘 (655)
 備註：1. 活動由Telefield Charitable Fund Ltd贊助。
 2. 參加者需自費到達農莊。
 3. 活動費用已包括租田及種子費用。



西貢東壩之旅 (活動編號：251012)

你有去過「西貢東壩」嗎？這地方即指萬宜地質步道；既有萬宜水庫美景，亦能欣賞六角形岩柱的天然景象。參加者將會在西貢進食午餐，再到步道走走，與家人一同留下美好相處時光。



- 日期：**27/10/2025 (星期一)
時間：上午10:00 - 下午5:00
地點：西貢市中心、萬宜地質步道 (集合及解散地點：本中心)
費用：會員：\$90 / 非會員：\$180 (已包括交通及午膳費用)
對象：60歲或以上人士和其家人 (必須二人或以上同行)，每個家庭最多4個名額
名額：26位
負責社工：楊姑娘 (655)
備註：
- 活動由Telefield Charitable Fund Ltd贊助。
 - 請自行準備防曬用具。
 - 活動需要步行一段時間，請自行衡量身體狀況是否合適參加活動。
 - a. 此活動將以抽籤方式分配名額。自活動報名日起一星期內 (即9月9日- 9月15日) 接受報名抽籤。
 b. 中心將於9月16日- 9月17日透過Whatsapp通知中籤人士。中籤人士須於接獲通知起計一星期內 (即 9月24日前) 到中心繳費作實，否則名額將不再保留而不另行通知。
 c. 若在9月17日或之前仍未收到WhatsApp通知，則視為落選，本中心將不另行通知。

用藝術來表達我心情 (活動編號：251013)

你今天的心情是晴天或是下雨？小組中會運用不同的藝術方式去創作自己獨一無二的作品，期望參加者活動過後懂得更愛自己。

- 日期：**7/11/2025 - 28/11/2025 (逢星期五)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：本中心綜藝室
費用：會員：\$40 (位) / 非會員：\$80 (位)
對象：55歲或以上人士
名額：10位
負責社工：楊姑娘 (655)
備註：
- 此活動由Telefield Charitable Ltd贊助。
 - 參加者有機會會使用不同顏料，故請穿着舒適及可弄髒的衣服。



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



照顧者月聚系列 — 智障人士 (2025年10月 - 12月)

照顧者苦況有誰知？本小組協助同路人建立支援網絡，並透過不同活動，紓緩照顧壓力。

- 日期：(1) 11/10/2025 (星期六) 肌肉保健(2) (活動編號：251014)
(2) 8/11/2025 (星期六) 創意手作工作坊 (活動編號：251015)
(3) 13/12/2025 (星期六) 大笑瑜伽哈哈 (活動編號：251016)
- 時間：上午10:00 - 11:30
- 地點：本中心 (北角綜合家庭服務中心)
- 費用：費用全免
- 對象：需要照顧智障親人的照顧者
- 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 (2025年10月 - 12月)

照顧者苦況有誰知？本小組協助同路人建立支援網絡，並透過不同活動，紓緩照顧壓力。

- 日期：(1) 20/10/2025 (星期一) 斷捨離講座 (活動編號：251017)
(2) 17/11/2025 (星期一) 義工易筋棒活動 (活動編號：251018)
(3) 15/12/2025 (星期一) 賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心參觀 (活動編號：251019)
- 時間：下午2:30 - 4:00
*外出參觀之集散地點和時間有待確認
- 地點：本中心 (北角綜合家庭服務中心)
- 費用：費用全免
- 對象：需要照顧患認知障礙症親人的照顧者
- 名額：10位
- 負責社工：楊姑娘 (655)
- 備註：活動前需要先經社工評估參加資格。



其他系列



家福關懷專線義工培訓工作坊 (活動編號：251020)

面對健康、生活、關係等種種擔憂，有時都不知該向誰傾訴。有一顆關懷的心，願意聆聽的您可以成為那份溫暖的陪伴，讓來電者感受到自己並不孤單。培訓內容將包括實習聆聽技巧及了解來電者背後真正的需要。誠邀您加入我們，一起用心傾聽，傳遞關懷。

- 日期：培訓：3/10、10/10 及 24/10/2025 共三天 (逢星期五)
實習：3/11/2025 - 9/1/2026 (自選四個時段)
星期一至四及六：上午9:45 - 13:00 或
星期一至五：下午2:15 - 5:30
回顧及畢業禮：16/1/2026 (星期五)
- 時間：培訓：上午10:00 - 12:30、下午2:00 - 4:30
回顧及畢業禮：上午10:00 - 下午12:30
- 地點：本中心活動室
- 費用：全免
- 對象：18歲或以上人士
- 名額：12位
- 負責社工：單姑娘 (600) / 衛姑娘 (664)
- 備註：1. 報名截止日：15/9/2025
2. 報名人士需於：16/9-26/9/2025期間參與面試。
3. 為確保來電者得到適切的服務，受訓義工需於受訓期間進行小組演習和四節實習。通過評估及實習期，方可成為正式義工。
4. 受訓義工需出席義工服務回顧及畢業禮。



「負面思想也是一種壞習慣？」 (活動編號：251021)

看待事物的方式有時就像一片濾鏡，將生活中的細節渲染成不同顏色，使得焦慮升溫或無助感增加。小組幫助我們理解負面思想的形成過程，並提供增加思想彈性的應對方法，讓生活過得比較從容自在。

- 日期：2/12/2025 - 23/12/2025 (逢星期二) 共四節
- 時間：上午11:00 - 下午12:30
- 地點：本中心活動室
- 費用：會員：\$40 / 非會員：\$80
- 對象：18歲以上人士
- 名額：8位
- 負責社工：麥先生 (642)





新界探索之旅：海鮮美食與自然之美 (活動編號：251022)

參觀全港最大的紅樹林，品嚐新鮮的海鮮美食，讓味蕾享受當地特色。探索大夫第的歷史與文化，了解當地的傳統建築。欣賞大自然的美麗與和諧。

日期：4/10/2025 (星期六)
時間：上午8:45 - 下午5:30
地點：新界區
集合及解散：本中心
費用：\$90 (費用包含車費和流浮山午餐)
對象：18歲或以上的男士及其家人
名額：56位
負責社工：賴先生 (687)



她和他的戀愛花期 — 兩性關係深度遊 (活動編號：251023)

男人來自火星，女人來自金星？你有曾經認為「愛情」根本是一門哲學嗎？或許我們可以不用這麼累，我們要做的是要了解「兩性的思維差異」。這小組會與組員一起探討男女之不同、緊張的愛情關係、減少挫折與失望的新方法。

日期：21/11、28/11、5/12、12/12/2025 (逢星期五)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：本中心綜藝室
費用：全免
對象：18歲或以上的男士
名額：15位
負責社工：黃先生 (682)



男士家友站 — 「肺」苦之言 (活動編號：251024)

本講座由註冊中醫主講。講者會由中醫角度講解肺的功能及相關食療。

日期：17/10/2025 (星期五)
時間：晚上7:00 - 8:00
地點：本中心綜藝室
費用：全免
對象：18歲或以上的男士
名額：40位
負責社工：黃先生 (682)



一筆一啡・禪繞咖啡靜心工作坊 (活動編號：251025)

一啖咖啡的溫暖，喚醒沉睡的感官；一筆禪繞的流轉，釋放積壓的思緒。在這個連呼吸都忘記放慢的城市裡，我們為你保留了一個「啡」同尋常的禪意角落。無需藝術天分，只要帶著輕鬆的心情，讓筆尖隨著咖啡香氣自然舞動，在重複的線條中找到內心的平靜。

日期：5/11、12/11、19/11、26/11/2025 (逢星期三)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：本中心家聚室
費用：\$200 (每節\$50，四節共\$200)
對象：18歲或以上的男士
名額：12位
負責社工：潘先生 (681)
備註：此小組將會由有豐富教授咖啡及禪繞畫導師進行，費用包括導師費，小組物資費用包括咖啡粉、器具、畫具等。



「壺」「男」激戰 2.0 (活動編號：2510276)

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。它開闊結交朋友的機會，拓寬了社交圈子。

日期：6/11、13/11、20/11、27/11/2025 (逢星期四)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本中心綜藝室
費用：\$20
對象：18歲或以上的男士
名額：8位
負責社工：黃先生 (687)
備註：此小組將會由有豐富教授地壺球的導師進行



您家大門會 為我打開嗎？

寄養服務介紹

寄養服務旨在安排因家庭問題而缺乏父母或家人照顧的兒童，暫時入住寄養家庭，使他們得享家庭生活及適當照顧，待其家庭情況改善後，返家團聚，或直至有其他較長期的照顧安排。

讓兒童及其家庭得以支援，以家庭影響家庭，延續愛的連繫。

理想寄養家長的條件

- 喜愛兒童，有照顧兒童的經驗及能力
- 能為兒童安排妥善的照顧計劃
- 有管教及培育兒童的合適態度和技巧
- 具小學或以上教育程度
- 身體健康及情緒穩定
- 家庭生活愉快安定
- 經濟情況穩定，例如有足夠收入、儲蓄或可動用資產
- 家居環境安全整潔，包括窗戶設有窗花或安裝穩固的窗戶限距裝置，廚房符合安全要求、露台(如有)設置安全裝置等
- 有足夠居住空間，包括可為寄養兒童提供獨立睡床及活動空間
- 寄養家長及家庭成員同意參與寄養服務
- 願意接受社工的調查及督導

香港家庭福利會 - 良景服務中心
新界屯門良景邨良智樓地下23-25號
電話：2497 9079



如希望了解更多有關成為寄養家庭的資訊，請登入以下網頁瀏覽。
<https://www.fostercarehk.org/>

「扭」轉北角 — 男士義工服務 (活動編號：251027)

義工將聯同本中心之社工，一同落區介紹中心服務，關心區內居民的需要，以扭氣球的方式表達對社區的關懷。

日期：16/12/2025 (星期二)
時間：上午11:00 - 12:00 (10:30 本中心集合)
地點：北角區
費用：全免
對象：18歲或以上的男士
名額：8位
負責社工：黃先生 (682)
備註：此活動有義工津貼



相會有「棋」 — 男士康樂棋大會 (活動編號：251028)

康樂棋是一項旨在促進友誼與智力競爭的活動。參賽者將展現棋藝，交流策略，並在輕鬆的氛圍中享受比賽的樂趣。首兩節的小組會簡介一些康樂棋的玩法和規則，後兩節則會有一個小型比賽，展現以棋會友的目的。

日期：15/11、22/11、29/11 及 6/12/2025
(逢星期六)
時間：上午11:00 - 中午12:30
地點：本中心綜藝室
費用：\$10
對象：18歲或以上的男士
名額：15位
負責社工：黃先生 (682)



免費離異 法律諮詢服務



免費約見律師服務

解答與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財務等。

日期：24/10/2025（星期五）、21/11/2025（星期五）、17/12/2025（星期三）
時間：晚上6:30 - 8:10（每位服務使用者有20分鐘諮詢時間，時段由負責社工安排）
地點：本中心（北角綜合家庭服務中心）
費用：全免
對象：對離異相關法律有疑難之人士
名額：5人
報名方法：填妥「服務登記表格」內所需資料後，可親自遞交、傳真予本中心，恕不接受電話報名或以其他方式報名，名額有限，額滿即止。

負責社工：10月份由黃姑娘負責

11月份由梁姑娘負責

12月份由黃姑娘負責

備註：1. 活動舉辦前一個月方接受報名。

2. 為使更多人士享用本服務，一年內曾使用此服務者只作候補登記。

3. 於活動前一星期，職員會致電報名人士，了解其需要及評估是否接納其報名，並通知約見時間。如舉行前七天仍未獲電話通知，或報名人士未能出席約見，請盡快通知舉辦中心。

4. 已獲通知約見時間之人士，請準時到中心登記。因應當日約見情況，逾時者有機會不獲安排當天接受服務，並需重新申請及輪候。



家事法律諮詢講座

日期：19/12/2025（星期五）
時間：晚上 7:00 - 8:30
地點：本中心（北角綜合家庭服務中心）
費用：全免
對象：任何人士
內容：幫助你了解：辦理離婚的手續、如何透過家事調解服務安排離婚事宜、釐定贍養費及子女生活費的準則、財產分配的準則、安排及判決子女撫養權及探視權的因素、如何可減輕離婚訴訟費用。

名額：15人

報名方法：填妥表格後親自遞交或寄回本中心

負責社工：梁姑娘（698）



服務查詢：請致電2832 9700或親臨本中心向當值社工查詢

贍養費調解試行計劃

贍養費法律講座 爭議變商議

日期：7-11-2025（星期五）

時間：晚上7時至8時半

地點：北角綜合家庭服務中心

香港北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓

對象：正在分居或離婚人士

名額：30位



QR Code 報名

由律師講解

- 法庭判決贍養費的考慮因素；
- 如何申請更改贍養費命令？
- 如何處理被拖欠贍養費？
- 如懷疑對方隱瞞資產或收入怎麼辦？
- 如何界定家庭資產，包括婚前物業、家人饋贈、以往從配偶支付的家用中所得的儲蓄、個人或共同欠債？
- 法院一般會如何考慮以往曾支付的物業首期、按揭供款、裝修費、結婚禮物……？

由認可家事調解員講解

- 調解服務如何和平理性地處理贍養費的爭議；
- 如何分擔孩子的醫療、課外活動、補習、交流團費用……？
- 如何透過調解，處理雙方的生活需要，例如物業分配、居住安排；
- 分享調解個案

費用：免費

講者：梁欣榮律師及
家福會認可家事調解員

查詢電話：

北角綜合家庭服務中心 2832 9700
社工梁姑娘（內線698）