



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

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



郵票

Facebook連結



北角綜合家庭服務中心

Facebook連結



以家為本
心理健康服務

本會為註冊之有限公司
2023年9月出版
印刷數量 3,000



北角綜合家庭服務中心

North Point Integrated Family Service Centre

家福通訊

2023年10至12月季刊



2023年10至12月 開始報名

2023年9月12日（星期二）
長者活動電話報名日

Elderly Program Enrollment by Phone Starts
on 12th September 2023

2023年9月14日（星期四）
親子及個人活動網上報名日

Family and Others Program
Online Enrollment Starts
on 14th September 2023

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

目錄 CONTENT

目錄	P.2
中心會員優惠及拒收直接促銷通知書	P.3
中心介紹	P.4
會員須知及活動報名方法及程序	P.5-6
惡劣天氣警告下之中心活動安排	P.7
家福關懷專線	P.8
服務質素標準 (Service Quality Standards)	P.9
服務使用者的權利 / 講心嘢句	P.10
「童」步家•愛	P.11-13
賽馬會智家樂計劃	P.14
心悅朗•認知行為情緒輔導小組研究計劃	P.15
2023年10月至12月中心活動總表	P.16-18
家長及夫妻系列	P.19-20
長者活動報名表	P.21
個人及家庭活動報名表	P.22-23
親子及兒童系列	P.24-26
長者及護老者系列	P.27-30
有營廚房長者系列	P.31
Groups and Programmes for Ethnic Minority	P.32-33
義工系列	P.34
個人活動系列	P.35
男士家油站	P.36
男士活動系列	P.37-39
照顧者加油站	P.40
照顧者月聚系列	P.41
臻和薈 — 調解教育及服務計劃	P.42
免費約見律師服務及離婚法律諮詢講座	P.43

中心會員優惠

商戶	電話	地址	優惠詳情
和富醫務中心	3422 8763	北角道33號 和富豪庭地下A3號地舖	● 應診可享九折優惠
睛采視力	2897 9203	香港北角和富道80號 仁實閣地下	● 折實後再九折

- 必須於登記時表明使用本中心會員優惠，並出示本中心有效之正式會員證（臨時會員證恕不接受）。
- 此優惠不得轉予他人使用。
- 此優惠不可兌現現金。
- 如有爭議，以優惠提供者之最終決定為準。

必須出示
有效正式
會員証方可
使用優惠

如會員未能出示有效會員證，商戶有權拒絕提供優惠。

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（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

香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

2023-2024本年度主題：
“連繫齊心，逆境同行”

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。

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

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。

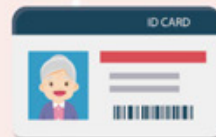
會員須知

申請資格

申請人須為香港居民，申請人只須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) 會員必須遵守中心規則及愛護公物。
- 4) 會員證不得轉借他人使用。
- 5) 會員如遺失會員證，請盡快向中心職員補領，補領費用為港幣10元正。



活動須知

- 1) 活動當天，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/身份証為準。
- 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。

★ 如有任何爭議，香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心保留最終決定權。

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，同時本中心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。

防疫措施 活動報名方法及程序

建議參加者在小組 / 活動前進行體溫檢查，使用消毒洗手液。小組/活動進行中，仍需保持社交距離，若身體不適，必須告知社工，並暫停參與及盡快接受診治。

*** 每份報名表最多只可以報6個活動名額**

長者活動報名日：
(I) 電話形式留位



- 名額先到先得。
- 每個電話最多只可以報6個活動名額，如報超過6個活動，其餘的報名將不會處理，參加者需要再次致電本中心或上網重新登記報名。
- 中心職員將聯絡參加者遞交所需的文件（如有）及一星期內須繳交活動費用作實，否則名額將不再保留。
- 參加者亦可親臨本中心上網報名。

親子及個人活動報名日：
(II) 網上報名形式



網上報名表：(QR Code)



於報名日上午9時開始接受報名。

請留意本中心的活動報名注意事項：

- 如無特別註明，所有活動名額先到先得，額滿即止。
- 每次**最多只可以報6個活動名額**，如報超過6個活動，其餘的報名將不會處理，參加者需要再次致電本中心或上網重新登記報名。
- 本中心職員將以電話 / Whatsapp 等形式聯絡參加者遞交所需的文件（如有）及一星期內須繳交活動費用作實，否則名額將不再保留。
- 參加者亦可親臨本中心上網報名。

* 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。



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。）

修訂日期：18.8.2022

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 SE 東南 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：

- 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，請致電中心查詢，電話：2832 9700。
- 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。

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

8 註：星期日及公眾假期休息

服務質素標準 (Service Quality Standards)



本中心在管理及提出服務方面訂定了16項「服務質素標準」，以訂明應具備的質素水平。為了令本中心的服務更符合你的期望及需要，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	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱
SQS 2 檢討和修訂政策和程序	服務單位應檢討及修訂有關服務提出方面的政策和程序
SQS 3 運作及活動紀錄	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄
SQS 4 職務及責任	所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定
SQS 5 人力資源	服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則
SQS 6 計劃、評估及收集意見	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見
SQS 7 財務管理	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理
SQS 8 法律責任	服務單位遵守一切有關的法律責任
SQS 9 安全的環境	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境
SQS 10 申請和退出服務	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務
SQS 11 評估服務使用者的需要	服務單位運用有計劃方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）
SQS 12 知情的選擇	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利
SQS 13 私人財產	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利
SQS 14 私隱和保密	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利
SQS 15 申訴	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理
SQS 16 免受侵犯	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯

9

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,有任何感想、讚賞、投訴、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傳真、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。

講個句

歡迎各位對本中心服務提供意見,方法如下:

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

以上聯絡方法請參考本通訊封面

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:



Child Protection In Action

保護兒童 關我事?



情境一

差唔多晚晚都聽到鄰居打仔...



選擇一：視而不見

迷思1

一家唔知一家事,咪理咁多啦!



迷思2

大家一場鄰居,無謂攞差個關係啦。



選擇二：行多一步



行多一步,話唔定就可以阻止不愉快事件發生!



就係一場鄰居,先要搵人幫下佢地!



情境二

排排下隊等巴士，見到前面的媽媽一巴打去阿女塊臉上……



選擇一：視而不見

迷思1

我唔幫佢自然有人幫佢架啦！



迷思2

打下姐…唔係處兒咁嚴重嘅。



選擇二：行多一步

如果下等人出手，有咩危險都救唔切啦！



好多慘劇都係由小事變大件事㗎！



法律知識你要知：

《強制舉報虐待兒童條例草案》

本港近年接連發生虐兒案，為加強保護兒童，政府已在2023年6月2日向立法會提交《強制舉報虐待兒童條例草案》，受保護的對象為18歲以下兒童，強制社福、教育和醫療衛生的專業從業員，如在工作期間有合理懷疑兒童受嚴重傷害或正面對嚴重傷害風險，必須在切實可行範圍內盡快向社署或警方舉報，違者最高判監3個月和罰款5萬元。



給兒童一個成長護蔭

尊重 陪伴
關懷 聆聽



流動宣傳車 圓滿結束



為響應社會對保護兒童的高度關注，家福會於2022年10月起推行「童·步·家·愛」計劃，希望透過及早識別和早期介入策略，關顧家庭需要及兒童福祉。

適逢家福月(5月)，得到賽馬會智家樂計劃贊助，本會舉辦智家樂X家福會：「童·步·家·愛」流動宣傳車，於5月22至28日遊走全港各區。

是次活動已圓滿結束，超過1500個家庭參與，並通過攤位遊戲和親子照相館，有效地認識和平管教及和諧家庭的資訊，促進家庭和睦。

活動亦有幸獲得鴻福堂全力支持，贊助3500枝飲品作活動禮物，讓參加者能於夏日炎炎下消暑解渴。



計劃網頁QR Code

www.hkfw.org.hk/child-protection-in-

有關更多活動花絮及未來計劃的活動資訊，可到計劃網頁查看。



賽馬會 智家樂計劃 Jockey Club SMART Family-Link Project

香港賽馬會慈善信託基金撥款近3.3億港元，自2018年起開展「賽馬會智家樂計劃」，協助全港26所非政府機構營運的綜合家庭服務中心及綜合服務中心，利用資訊科技提升家庭服務效能及鼓勵服務創新以促進家庭和諧。

活動包括：



大型社區活動，推廣利用資訊科技工具強化家庭關係及促進溝通



於不同網上及實體活動中利用資訊科技工具，強化參加者的家庭關係

此外，計劃亦包括於網上及實體形式的混合小組，以及一連串於社交媒體及通訊平台接觸更多服務使用者的活動，推廣中心不同活動及宣揚有關正向家庭關係的信息

詳情請讚好本中心FACEBOOK
並密切留意最新發佈



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金
馬心明主席

合作院校：



THE UNIVERSITY OF HONG KONG
DEPARTMENT OF
COMPUTER SCIENCE



HKU Med
LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

合作夥伴：



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學
DEPARTMENT OF APPLIED SOCIAL SCIENCES
應用社會科學系



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

心悅朗 • 認知行為情緒輔導小組研究計劃

Heart Delight-Transdiagnostic Cognitive-behavioural Therapy: Research Study

「以家為本」心理健康服務將會舉行心悅朗 • 認知行為情緒輔導小組研究計劃，有興趣人士請掃描QR code 登記。

(小組資料以網上報名表為準)



研究計劃內容：

小組按照跨診斷認知行為心理治療 (Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders) 的原理設計，由波士頓大學焦慮及相關疾患中心 David Barlow 教授研發，針對多種情緒困擾，包括抑鬱和焦慮等情緒問題的共通心理機制，發展出一套嶄新的情緒治療方案。於早前跨診斷認知行為心理治療由香港中文大學梁永亮教授及臨床心理學家凌悅雲博士翻譯及本地華人的適應性研究，現進一步由香港理工大學盧希田副教授協助修訂出為輕微至中度情緒困擾人士而設，為期八節的認知行為情緒輔導小組。

此研究以隨機輪候對照實驗方式進行，參加者會隨機安排參加指定的實驗小組或輪候對照組，實驗小組須完成組前面談及組前、組後和一個月後的跟進問卷；輪候對照組亦須在同時段完成三份問卷。完成三份問卷，會獲得共\$300 現金券。

小組形式：以最新的認知行為情緒輔導理論設計 (Unified Protocol) 為期八節，每節兩小時的小組，活動內容包括短講、體驗活動、靜觀練習、技巧訓練、分享、家課實習等。

小組目的：透過了解、檢視和改變情緒的三大元素，包括思想、身體感覺和行為，循序漸進地讓參加者認識情緒的本質、改善「鑽牛角尖」的情況、練習靜觀、加強抗壓力、和改變不良應對情緒的習慣。

小組內容：認識情緒；情緒與身體感覺、思想及行為的互動；正視行為訓練；邁步向前等。
對象：18歲或以上有基本中文讀寫能力，及有輕度至中度情緒困擾人士。參加者須經組前面談，評估是否適合參加小組。

(如小組額滿或未能參與，會自動繼續輪候該區的小組)(小組日子時間或會更改，恕不另行通知，請致電查詢)

舉辦中心	日期/時段	時間
1. 北角綜合家庭服務中心 電話：2832 9700	N1組 2/8-20/9/2023 (逢星期三) (8節)	晚上7:00-9:00
	N2組 20/10-1/12, 15/12/2023 (逢星期五) (8節)	晚上7:00-9:00
2. 深水埗(西)綜合家庭服務中心 電話：2720 5131	S1組 14/9-2/11/2023 (逢星期四) (8節)	上午9:30-11:30
	S2組 8/12、15/12、19/12/2023、5/1-2/2/2024 (逢星期五，19/12為星期二) (29/12暫停) (8節)	上午9:30-11:30
3. 葵涌(南)綜合家庭服務中心 電話：2426 9621	K1組 6/9-25/10/2023 (逢星期三) (8節)	上午9:30-11:30
	K2組 29/11/2023-24/1/2024 (逢星期三) (27/12/2023暫停) (8節)	上午9:30-11:30

查詢：香港家庭福利會 北角綜合家庭服務中心
(北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓) 葉姑娘 (電話 2832 9700)

2023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 - 國慶節	2 - 國慶節翌日	3 - 頌咏及茶畫 - 靜心育兒小組	4 - 健康瑜珈小組	5 - 老友記地盤球班 - 義工培訓工作坊	6	7
8	9 - 創「皂」幸福手工皂 - 照顧者月曆系列 - 認知障礙	10 - 頌咏及茶畫 - 靜心育兒小組	11 - 健康瑜珈小組	12 - 老友記地盤球班 - 義工培訓工作坊	13 - 老友記・足浴記！	14 - 照顧者月曆系列 - 殘疾人士 (2023年10月-12月)
15	16 - 創「皂」幸福手工皂 - 照顧者月曆系列 - 認知障礙	17 - 頌咏及茶畫 - 靜心育兒小組	18 - 健康瑜珈小組	19 - 老友記地盤球班	20 - 家有ADHD子女系列「童步同行」家長小組 - 家有ADHD子女系列「童步同行」兒童小組 - 義工培訓工作坊	21 - 老友記「活」學「活」用手機 (進階操作篇)
22	23 - 重陽節	24 - 頌咏及茶畫 - 靜心育兒小組	25 - 健康瑜珈小組	26 - 老友記地盤球班	27 - 家有ADHD子女系列「童步同行」家長小組 - 家有ADHD子女系列「童步同行」兒童小組 - 義工培訓工作坊	28 - 老友記「活」學「活」用手機 (進階操作篇) - Making Handcraft Delivering Care (Preparation Day)
29	30 - 創「皂」幸福手工皂	31				

2023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 - 老友記・芬蘭木柱班 - 義工培訓工作坊	3 - 家有ADHD子女系列「童步同行」家長小組 - 專注中的這一秒 - 家有ADHD子女系列「童步同行」兒童小組 - 照顧者月曆系列 - 認知障礙 - 義工培訓工作坊	4 - 到步林村 - 老友記「活」學「活」用手機 (進階操作篇) - Making Handcraft Delivering Care (Preparation Day)
5	6 - 創「皂」幸福手工皂	7	8 - 離散聚合(B) 2023	9 - 後繼無辜講座 - 老友記・芬蘭木柱班	10 - 家有ADHD子女系列「童步同行」家長小組 - 專注中的這一秒 - 家有ADHD子女系列「童步同行」兒童小組 - 自由自在地「活」學「活」用手機 - 義工培訓工作坊	11 - 意大利咖啡館 - 意大利咖啡館之聲 - 老友記「活」學「活」用手機 (進階操作篇) - 照顧者月曆系列 - 殘疾人士 (2023年10月-12月) - 瑞士玩樂零距離 - 與活躍孩子遊大學 - 山城野兒
12	13	14	15 - 離散聚合(B) 2023	16 - 老友記・芬蘭木柱班 - 香港仔水塘「心」度遊	17 - 專注中的這一秒 - 話變就變 (初心者)	18 - 義工培訓工作坊 - 瑞士玩樂零距離 - 與活躍孩子遊大學
19	20	21	22 - 離散聚合(B) 2023	23 - 老友記・芬蘭木柱班	24 - 專注中的這一秒 - 話變就變 (初心者)	25
26	27	28	29 - 離散聚合(B) 2023	30		

2023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 - 話變就變 (初心者)	2 - 到源頭走走
3	4 - 尋找松林樹堡之旅	5	6	7 - Children Global Citizen Group (cum X'mas Party)	8 - 話變就變 (初心者)	9 - 地球保衛者 - 照顧者月曆系列 - 殘疾人士 (2023年10月-12月)
10	11	12 - 「自我關懷在聖誕」街展：男士義工招募	13 - 剪髮義社群	14 - Children Global Citizen Group (cum X'mas Party)	15 - 「家添愛・樂滿Fun」親子聖誕派對 - 聖誕Cook-「曲」	16
17	18 - 照顧者月曆系列 - 認知障礙 - 漫遊城市	19	20	21 - Children Global Citizen Group (cum X'mas Party)	22	23
24	25 - 聖誕節	26 - 聖誕節後第一個周日	27	28 - Children Global Citizen Group (cum X'mas Party)	29	30
31						

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 / 書簿津貼 / 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
費用：會員：\$100 / 非會員：\$120
對象：確診 / 懷疑有ADHD小學生
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. 兒童有家長參加同時段舉行的ADHD家長小組可優先取錄
 2. 此活動由Hope of the City 贊助





家福會
HKFWS

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

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



長者活動報名表

出示會員証，才能以會員
價報名

每一個籌號最多可報6個名額

籌號：

參加者姓名：_____ 年齡：_____ (會員編號：_____)

性別：_____ 聯絡電話：_____ 出生日期：_____

曾經使用本中心的服務：☐ 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宣傳 ☐ 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：
	性別： 年齡：	性別： 年齡：	性別： 年齡：	性別： 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：
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
231010	老友記「活」學「活」 用手機 (進階操作篇)	\$ 20 (位)	\$ 40 (位)			HKE-202
231011	剪髮樂社群	全免				HKE-202
231012	後顧無憂講座	全免				HKE-202
231013	老友記·足浴記	\$90 (位)	\$180 (位)			HKE-202
231014	離散聚合(B) 2023	全免				HKE-202
231015	尋找松林廢堡之旅	\$50 (位)	\$100 (位)			HKE-202
231016	老友記地壺球班	\$50 (位)	\$100 (位)			HKE-202
231017	老友記 — 芬蘭木柱班	\$50 (位)	\$100 (位)			HKE-202
231018	自由自煮 — 焗芝士薯球	\$40 (每對)	\$80 (每對)			HKE-202
231033	照顧者月聚系列 - 認知障礙 (2023年10月-12月)	全免				HKE-202

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。
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

出示會員証，才能以會員價報名
每款最多可報6個名額

個人及家庭活動報名表

編號：

參加者姓名：_____ 年齡：_____ (會員編號：_____) 性別：_____

聯絡電話：_____ 出生日期：_____

曾經使用本中心的服務：☐ 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宣傳 ☐ 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)				
家庭成員號碼：1	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：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
231001	家有ADHD子女系列「童步同行」家長小組	會員每位：\$100 / 非會員每位：\$200 低收入家庭：會員每位：\$50 / 非會員每位：\$100 (報名時請出示證明：藍護 / 香港津貼 / 在籍家庭津貼等)				HKE-202
231002	家有ADHD子女系列「童步同行」兒童小組	\$100 (位)	\$120 (位)			HKE-202
231003	一家大細樂悠遊 — 挪亞方舟探索之旅	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：藍護 / 香港津貼 / 在籍家庭津貼等)				HKE-202
231004	「家添愛・樂滿Fun」親子聖誕派對	會員每位：\$70 / 非會員每位：\$140 低收入家庭：會員每位：\$50 / 非會員每位：\$100 (報名時請出示證明：藍護 / 香港津貼 / 在籍家庭津貼等)				HKE-202
231005	地球保衛者	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
231006	到步林村	\$50 (位)	\$100 (位)			HKE-202
231007	專注中的這一秒	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
231008	親子玩樂零距離 — 與活耀孩子遊大學	每名家庭成員：會員：\$20 / 非會員：\$40 (低收入家庭費用可減半，報名時請出示經核證明文件)				HKE-202
231009	聖誕Cook — 「曲」	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
231019	Making Handcraft Delivering Care (Preparation Day)	\$20 per head				HKE-202
231020	Making Handcraft Delivering Care (Service Day)	\$20 per head				HKE-202
231021	Children Global Citizen Group (cum X'mas Party)	\$20 per head				HKE-202
231022	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	全免				HKE-202
231023	香港仔水塘「心」度遊	\$10 (位)	\$20 (位)			HKE-202
231024	傾吐及茶畫 — 靜心育兒小組	\$40 (位)	\$80 (位)			HKE-202
231032	照顧者月聚系列 — 殘疾人士 (2023年9月-11月)	全免				HKE-202

*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 _____ (家長姓名) 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「會員須知」(請參閱P.5-6)。
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。)

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。

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。



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。



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。



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. 請帶備毛巾及襪子以作清潔雙腳時使用。
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。



有營廚房長者系列



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。



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. Serene Chung 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. Serene Chung 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)



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

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： 早上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

- 備註：** 1. 「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃負責社工。
2. 與奶奶有合作育兒機會的參加者優先。



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

服務對象

- 18歲或以上面對生活、家庭、士作及婚姻壓力的男士

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

會員QR Code 活動網上留名QR Code



賽馬會男士家友站

男士系列

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」幸福手工視 (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？這個手工視工作坊你可以自己動手，製作屬於自己獨一無二的手工視！

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：本中心家聚室
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





**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耆老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				柴灣 ☹️ 10:00-12:00 鯽魚涌 ☹️ 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	鯽魚涌 ☹️ 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	
	耆老者 ☹️	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
鯽魚涌	鯽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	鯽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) (2) 11/11/2023 (星期六) (3) 9/12/2023 (星期六)
劇場遊戲 蝶古巴特手作 頤鉢聲療	
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:	(1) 16/10/2023 (星期一) (2) 3/11/2023 (星期五) (3) 18/12/2023 (星期一)	大集繪 (大集繪認證導師) 樂齡科技展 (外出參觀) 瑜珈與茶 (外出活動)
懷舊香港 (工作篇) 11月及12月份為 外出活動, 沒有長 者暫託		

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)



臻和薈 — 調解教育及服務計劃

宗旨

由專業調解員，以中立持平的態度，幫助面臨分居／離婚夫婦和諧理智地商討離異後的安排，以達成雙方接納的協議，使雙方和子女的利益同被顧及，並能繼續合作教養子女。



調解範圍

子女安排

生活費用安排

居住安排

財產分配

優點

- 節省訴訟費用
- 減少上庭帶來的時間及精神壓力
- 雙方的意見會受到尊重
- 顧及子女和雙方的利益
- 促進雙方繼續合作教養子女
- 減輕子女和雙方的創傷和痛苦
- 提高彼此履行協議的動力

申請資格

1. 夫婦雙方均同意接受調解服務。
2. 沒有家庭暴力的存在

服務查詢：請致電2832 9700或親臨本中心向當值社工查詢本會的調解員曾接受調解專業訓練，獲香港調解資歷評審協會有限公司認可為專業家事調解員或家事調解監督。



主辦機構



捐助機構



免費約見律師服務

由資深律師提供免費的諮詢服務，助你解決與法律有關的疑難。

日期：20/10/2023、17/11/2023、8/12/2023（星期五）
時間：晚上 6:30-8:10
地點：本中心
費用：全免
對象：任何人士
名額：5人
報名辦法：填妥「免費約見律師服務登記表格」後親自遞交、傳真予本中心，恕不接受電話報名或其他方式報名，名額有限，額滿即止。

負責社工：10 月份由黃姑娘負責
11 月份由朱姑娘負責
12 月份由溫先生負責

- 備註：**
1. 每位服務使用者有20分鐘諮詢時間，時段由負責社工安排。
 2. 活動舉辦前一個月方接受報名。
 3. 填寫「免費約見律師服務登記表格」時務必提供所需資料，否則報名將不被接受。
 4. 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。
 5. 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。
 6. 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。



法律諮詢講座

日期：13/12/2023（星期三）
時間：晚上 7:00 - 8:30
地點：本中心
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）

