



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



郵票

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
2023年12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

2024年1至3月季刊



2024年1至3月 開始報名

2023年12月12日 (星期二)
長者活動電話報名日

Elderly Program Enrollment by
Phone Starts on
12th December 2023

2023年12月14日 (星期四)
其他系列活動網上報名日

Others Program Online
Enrollment Starts on
14th December 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 / 講心包句	P.10
「童」步家·愛	P.11-13
2024年1月至3月中心活動總表	P.14-16
長者活動報名表	P.17
個人及家庭活動報名表	P.18-19
賽馬會智家樂計劃	P.20-21
家長及夫妻系列	P.22
親子及兒童系列	P.23-24
長者及護老者系列	P.25
照顧者月聚系列	P.26-27
個人活動系列	P.28
Groups and Programmes for Ethnic Minority	P.29
男士家油站	P.30
男士活動系列	P.31-33
臻和薈 — 調解教育及服務計劃	P.34
免費約見律師服務及離婚法律諮詢講座	P.35

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 仁寶閣地下	● 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

2023-2024本年度主題：
“連繫齊心，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、賽西湖大廈、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，儘量保持社交距離，若身體不適，請務必告知社工，並停止參與活動及盡快接受診治。

* 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



親子及個人活動報名日：
(II) 網上報名形式



- 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。

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。
 - 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。)

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。
- 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

而對生活壓力

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

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 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

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：



法律知識你要知： 《強制舉報虐待兒童條例草案》

上回提到：政府已在2023年6月2日向立法會提交草案，受保護的對象為18歲以下兒童，並把23類專業人士包括醫護、教育工作者、社工，列為強制舉報者，法例通過後將在刊憲後18個月實施。

有啲家長會用體罰嘅方法教仔，咁算唔算傷害/虐待兒童？



體罰可能會對兒童的身心健康發展造成傷害，有機會構成虐待，所以如果家長在管教上有困難，應該尋求專業人士協助，最緊要搵到適合嘅管教方法。



有人可以阻止「強制舉報者」舉報懷疑虐兒個案嗎？



草案話任何人不得故意阻止/阻礙「強制舉報者」作出舉報，或為達到同樣目的施加任何指引或規定。一經定罪可處3個月監禁及第5級罰款。



「傷害/虐待兒童」知多啲



傷害/虐待兒童的定義：對18歲以下人士作出/不作出某些行為以致兒童身心健康發展受危害或損害。

身體虐待/傷害： 精神虐待/傷害：

使用暴力方式令兒童造成身體傷害或痛苦，例如：大力搖晃嬰兒、用工具，例如衣架、拖鞋拍打懲罰兒童。



重複做出損害兒童身心健康的行為。例如：羞辱兒童、恐嚇兒童、忽視兒童情緒、認知、社交及身體需要。



性侵犯：

對兒童作出性利用或性侵犯，例如：以物質誘使兒童裸露其性器官、強迫觀看色情影片。



疏忽照顧：

忽視兒童的基本需要。例如：沒有給予兒童必須的飲食/衣物、獨留兒童、兒童受傷/生病時沒有求醫及不讓兒童接受教育。



家長/照顧者、親友或專業人員，日常可多留意兒童的身體表徵、行為及情緒反應，辨識可能受虐待的兒童，及早介入懷疑虐待/疏忽照顧兒童的家庭，讓兒童得到適切的保護及支援！



社工

為向家長及大眾提供相關保護兒童指引及社區資訊，定期舉行教師培訓工作坊、講座同社區展覽。

「保護兒童有辦法」教師培訓工作坊



香港培道小學幼稚園



聖公會深水埗基愛堂幼稚園



「和諧家庭小天使」幼童小組
@明愛鯉魚門幼兒學校



社區展覽
@愉景新城



計劃網頁QR Code

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。
www.hkfws.org.hk/child-protection-in-action

2024年1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 - 元旦	2	3	4	5	6
7	8	9	10 - 「親密時光」夫婦小組	11 - 單腳跨平地 - 善別輔導小組	12	13 - 照顧者月聚系列 - 智障人士 - 玩轉腦朋友
14	15 - 照顧者月聚系列 - 認知障礙 (2024年1月-3月)	16	17 - 「親密時光」夫婦小組	18 - 單腳跨平地 - 善別輔導小組	19	20 - 「親密時光」夫婦日營 - 玩轉腦朋友
21	22	23	24	25 - 單腳跨平地 - 善別輔導小組	26	27 - 玩轉腦朋友
28	29	30	31			

2024年2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 - 單腳跨平地 - 善別輔導小組	2 - 團圓「團圓」過新年 - 「理」得，我都得！	3 - 玩轉腦朋友
4	5	6	7	8	9	10 - 農曆年初一
11 - 農曆年初二	12 - 農曆年初三	13 - 農曆年初四	14	15	16	17 - 照顧者月聚系列 - 智障人士
18	19 - 照顧者月聚系列 - 認知障礙 (2024年1月-3月) - 軟毛筆英文書法工作坊	20	21	22 - 不可能的任務	23	24 - 家·加FUN元宵同樂日
25	26	27	28 - Switch潮什麼?	29 - 不可能的任務		

2024年3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 -「重」步家·愛·[Chill] - 毅家長小組	2
3	4	5	6 - 感官世界	7 - 不可能的任務 - 剪髮樂社群	8	9 - 深海奇遇 - 照顧者月曆系列 - 智障人士
10	11	12	13 - 感官世界	14 - 不可能的任務	15	16
17	18	19	20 - 感官世界	21 - 不可能的任務	22	23
24	25	26	27 - 感官世界	28 - 不可能的任務	29 - 耶穌受難節	30 - 耶穌受難節翌日
						31

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

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：_____

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： 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
240113	Switch潮什麼?	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
240114	剪髮樂社群	費用全免 (只限會員)				HKE-202
240128	單腳踏實地 - 善別輔導小組	\$20 (位)	\$40 (位)			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。(請參考P.5 - P.7)
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。)

出示會員証，才能以會員價報名
每人最多可報6個名額

個人及家庭活動報名表

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： _____

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

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：
性別：	性別：	性別：	性別：	性別：	性別：
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	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
240101	「親密時光」夫婦小組及日營	會員 \$50 (位) (只限會員，日營會員大小同價)				HKE-202
240102	家•加FUN元宵同樂日	\$20 (位) 低收入：\$10	\$40 (位) 低收入：\$20			HKE-202
240103	智家樂 - 智NET 家長靜觀小組	\$10 (位)	\$20 (位)			HKE-202
240105	團團「團圓」過新年	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
240106	不可能的任務	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
240107	感官世界	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
240108	深海奇遇	\$30 (位)	\$60 (位)			HKE-202
240110	玩轉腦朋友	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
240111	「理」得，我都得！	\$20 (位)	\$40 (位)			HKE-202
240116	照顧者月聚系列 — 智障人士 (2024年1月-3月)	費用全免				
240117	照顧者月聚系列 — 認知障礙 (2024年1月-3月)	費用全免				
240118	斷·捨·離講座	費用全免				
240119	新春送暖之齊齊寫揮春	費用全免				
240120	Easter X Picnic Day	\$10 per Head				HKE-202
240121	Chinese New Year Celebration Party	\$10 per Head				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有須知事項。(請參考P.5 - P.7)
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：

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。)

_____ (姓名) 接送。

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

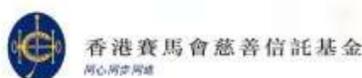


讚好本中心專頁及帖文，留意最新資訊及換取精美禮品

讚好

香港家福會 北區綜合家庭服務中心

策劃及捐助：



合作夥伴：



合作院校：



智家樂 - 智NET家長靜觀小組 (活動編號：240103)

要好好照顧自己，才可以有力量照顧孩子及家庭。小組由香港大學社會工作香港大學社會工作及社會行政學系吳兆文教授及其研究團隊設計，會透過伸展練習及靜觀，活動中亦會有禪繞畫作的部分，與大家一起學習覺察情緒，面對情緒。

日期：	實體課：(本中心)	網上課：(WhatsApp)
	20/2、5/3、19/3、9/4/2024 (星期二) 共四節	27/2、12/3、26/3、2/4/2024 (星期二) 共四節

時間：上午9:30 - 上午11:30 (逢星期二，實體課及網上課，共八節)

地點：本中心及網上平台

費用：會員：\$10 (位) / 非會員：\$20 (位)

對象：幼稚園或小學生家長優先

名額：12位家長

負責社工：李姑娘 (615)

- 備註：
- 可穿著舒適衣服以配合小組內容。
 - 小組內容需使用網上平台 (WhatsApp) 完成。
 - 本小組需完成三次問卷調查，若參加者同時出席率達到 90% 可獲得禮券一張。



家長及夫妻系列



「親密時光」夫婦小組及日營 (活動編號：240101)

感恩練習，培養家庭幸福感。學習輕柔按摩，讓夫婦照顧和滋養彼此，增進夫婦關係。

	夫婦小組	夫婦日營
日期：	10/1/2024 (星期三) 17/1/2024 (星期三)	20/1/2024 (星期六)
時間：	晚上7:30 - 9:00	上午9:00 - 下午4:00
地點：	本中心	大埔崇德家福軒 (在本中心集合及解散)
費用：	夫婦參加者：\$50(位) (此費用已包括車費)	出席日營兒童：\$50(位) (此費用已包括車費)
對象：	夫婦 (必須一同出席)	
名額：	10對夫婦	
負責社工：	溫先生 (683)	
備註：	夫婦日營設託兒服務，每對夫婦可攜同最多2名3-12歲子女出席日營，託兒名額10人，額滿即止	



家·加FUN元宵同樂日 (活動編號：240102)

透過遊戲及活動，增進家人之間關係，享受親情洋溢的元宵佳節。

日期：	24/2/2024 (星期六)
時間：	上午10:30 - 中午12:00
地點：	本中心綜藝室
費用：	會員：\$20 (位) / 非會員：\$40 (位) 低收入會員：\$10 (位) / 低收入非會員：\$20 (位) (領取綜援 / 書簿津貼 / 在職家庭津貼等，報名時要出示證明文件)
對象：	每個家庭最多5人 (12歲或以下兒童需有成年人陪同)
名額：	30位
負責社工：	黃姑娘 (697)
備註：	每位參加者均可獲贈新春福袋一個



親子及兒童系列



(此系列活動獲文實業有限公司 (4M) 贊助)

團團「圓圓」過新年 (活動編號：240105)

趁著新年佳節，齊來學習製作湯圓。

日期：	2/2/2024 (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：	小一至小三之兒童
名額：	8位
負責社工：	林姑娘 (618)



不可能的任務 (活動編號：240106)

小組為小朋友帶來不同挑戰，從而提升他們的解難能力，在難關之中互相合作，把不可能的任務變成可能！

日期：	22/2/2024 - 14/3/2024 (逢星期四) 共四節
時間：	下午5:00 - 6:00
地點：	本中心活動室
費用：	會員：\$20 (位) / 非會員：\$40 (位)
對象：	小一至小三之兒童
名額：	10位
負責社工：	吳姑娘 (實習社工)



感官世界 (活動編號：240107)

小組讓幼兒透過感官刺激 (視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺等)，發展幼兒的感官世界。

日期：	6/3/2024 - 27/3/2024 (逢星期三) 共四節
時間：	下午5:00 - 6:00
地點：	本中心
費用：	會員：\$20 (位) / 非會員：\$40 (位)
對象：	4至6歲之幼兒
名額：	8位
負責社工：	袁先生 (實習社工)



深海奇遇 (活動編號: 240108)

參觀全港首個建於市中心的海洋體驗館，提升小朋友對海洋生物及保育的認識。活動包括實驗室導賞、虛擬實境 (VR) 及混合實境 (MR) 的互動體驗。

日期: 9/3/2024 (星期六)
時間: 上午9:30 - 下午1:00
地點: 浩海立方·探游館 (集合及解散地點: 本中心)
費用: 會員: \$30 / 非會員: \$60
對象: 小一至小三之兒童
名額: 20位
負責社工: 劉姑娘 (641)
備註: 此活動已包車。



玩轉腦朋友 (活動編號: 240110)

透過團體遊戲和創意藝術活動，讓兒童認識自身情緒，學習情緒管理；並且與他人合作，增強溝通和社交技巧，促進個人成長。

日期: 13/1/2024 - 3/2/2024 (逢星期六) 共四節
時間: 早上11:00 - 下午12:30
地點: 本中心活動室
費用: 會員: \$20 (位) / 非會員: \$40 (位)
對象: 小一至小三之兒童
名額: 8位
負責社工: 褚姑娘 (實習社工)
備註: 活動前將致電參加者及其家長，以了解兒童的需要



「理」得，我都得! (活動編號: 240111)

透過經驗學習法和不同小遊戲，讓小朋友學習基本的理財技巧和建立正確的金錢觀念，並將其應用於日常生活。

日期: 12/1/2024 - 2/2/2024 (逢星期五) 共四節
時間: 晚上6:30 - 8:00
地點: 本中心
費用: 會員: \$20 (位) / 非會員: \$40 (位)
對象: 小四至小六之兒童
名額: 8位
負責社工: 孫姑娘 (實習社工)



長者及護老者系列



Switch潮什麼? (活動編號: 240113)

什麼是Switch? Switch遊戲機是當今年輕人的潮流玩意! 讓我們在活動中對此遊戲機一探究竟!

日期: 28/2/2024 (星期三)
時間: 上午11:00 - 中午12:30
地點: 本中心綜藝室
費用: 會員: \$20 (位) / 非會員: \$40 (位)
對象: 55歲或以上人士
名額: 8位
負責社工: 楊姑娘 (655)



剪髮樂社群 (活動編號: 240114)

本活動由受訓義工為長者提供剪髮服務，建立新形象。

日期: 7/3/2024 (星期二)
時間: 上午10:00 - 中午12:30
地點: 本中心綜藝室
費用: 全免 (只限會員)
對象: 60歲或以上長者
名額: 40位
負責社工: 楊姑娘 (655)



單腳踏實地 - 善別輔導小組 (活動編號: 240129)

當親人離世，喪親者感到孤單和無助是常見的感受。善別輔導小組正是一項有效的介入方法，讓喪親者可以找到同路人分享經歷、感受及交流應對方法。當喪親者感受到「我並不孤單」及有被支持的力量，轉變便開始發生。本課程將應用「雙向遊動模式」(Dual Process Model) 於小組中，研究證明DPM善別小組能夠有效減低喪偶家屬的悲傷、焦慮及孤單感。

日期: 11/1/2024 - 1/2/2024 (逢星期四) 共四節
時間: (11/1, 18/1, 25/1/2024) | (1/2/2024)
早上10:00 - 下午13:00 | 早上10:00 - 下午5:00
地點: 本中心
費用: 會員: \$20 (位) / 非會員: \$40 (位)
對象: 於最近三年內，有親人離世的喪親者
名額: 8位
負責社工: 林姑娘 (677)
備註: 參加者需出席組前面談，以識別參加者的需要及是否適合參加此小組。





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 鯪魚涌 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	鯪魚涌 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
鯪魚涌	鯪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	鯪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 (2024年1月- 3月)

(活動編號: 240116)

照顧者苦況有誰知? 本小組協助同路人建立支援網絡, 透過各樣鬆弛活動, 紓緩照顧壓力。

日期: (1) 13/1/2024 (星期六)
(2) 17/2/2024 (星期六)
(3) 9/3/2024 (星期六)
時間: 上午10:00 - 11:00
地點: 本中心
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 (2024年1月-3月)

(活動編號: 240117)

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

日期	照顧者活動	長者暫託活動
(1) 15/1/2024 (一)	大集繪	新年掛飾
(2) 19/2/2024 (一)	禪繞	新春團拜
(3) 18/3/2024 (一)	水彩畫	智有腦

時間: 下午2:30 - 4:00
地點: 本中心
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)
備註: 活動前需要先經社工評估參加資格。



個人活動系列



斷·捨·離講座 (活動編號: 240118)

快要年二十八，洗邋邋，常常講要斷捨離，到底甚麼是斷捨離呢？本講座將與參加者分享整理家居斷·捨·離的概念，活動除了分享簡單收納整理概念外，亦會與參加者一起騰空自己心靈的空間，找回當下內在的平衡。

日期：29/1/2024 (星期一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
費用：全免
對象：18歲或以上有興趣人士
名額：20位
負責社工：李姑娘 (615)



新春送暖之齊齊寫揮春 (活動編號: 240119)

每年新春義工都會為街坊送上揮春，為街坊添喜慶。歡迎一起向已習書法多年的義工學習，送禮自用！

日期：26/1/2024 (星期五)
時間：上午10:15 - 中午12:15
地點：本中心綜藝室
費用：全免
對象：16歲或以上
名額：12位
負責社工：單姑娘 (600) / 潘先生 (681)



Groups and Programmes for Ethnic Minority

Easter X Picnic Day (Program no.: 240120)

This activity is to enhance the relationship between the families. As Easter is near, we will have "Find eggs" activity during the picnic time.

Date : 16/3/2024 (Saturday)
Time : 10:00 am - 2 pm
Venue : Hong Kong Cyberport
Fee : \$10 per Head
Target : Children with ethnic minorities background and their parents
Quota : 10 Families
Responsible Worker : Ms. Joyce Yeung (Ext.665)
Remark(s) : Please contact Ms. Joyce Yeung for activity registration.



Chinese New Year Celebration Party (Program no.: 240121)

The activity is to enhance the children to know more about Chinese New Year Culture in Hong Kong

Date : 2/2/2024 (Friday)
Time : 5:00 - 6:30 pm
Venue : Conference Room
Fee : \$10 per Head
Target : Children with ethnic minorities background
Quota : 12 persons
Responsible Worker : Ms. Joyce Yeung (Ext.665)
Remark(s) : Please contact Ms. Joyce Yeung for activity registration.



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、工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

歲月無聲 - 男士手語小組 (活動編號：240122)

在四節的活動當中，一同學習簡單手語詞彙和簡短日常語句，同時初步認識聾人文化，了解聾人們的世界。

- 日期：19/1, 26/1, 2/2, 9/2/2024 (逢星期五)
共四節
- 時間：晚上7:30 - 9:00
- 地點：本中心
- 費用：全免
- 對象：18歲以上男士
- 名額：15位
- 負責社工：黃先生 (687)
- 備註：此小組將會由有豐富教授手語經驗的導師進行



萬水千山總是…… (活動編號：240123)

遠離一下都市的煩瑣，讓我們欣賞一下怡人的風景，享受美好的周末。

- 日期：27/1/2024 (星期六)
- 時間：上午10:00 - 下午4:00
- 地點：大埔鐵路博物館和嘉道理農場
(集合地點：本中心)
- 費用：\$70/位 (此費用已包括車費和午餐)
- 對象：18歲以上的男士及其1-2位家庭成員
- 名額：15個家庭
- 負責社工：黃先生 (687)
- 備註：是次活動會有行山的活動，請穿著合適服飾。



飛鏢初體驗 (活動編號：240124)

大家有沒有認真玩過飛鏢運動？齊來跟教練玩一玩吧！

日期：21/2/2024 - 13/3/2024 (逢星期三) 共四節
時間：晚上7:00 - 8:00
地點：本中心綜藝室
費用：\$10
對象：18歲或以上的男士
名額：10位
負責社工：馮姑娘 (692)



Switch出真漢子 (活動編號：240125)

在平日的晚上，和其他的人士一起玩遊戲，能夠透過與其他男士交流，放鬆一下，紓緩一下壓力。

日期：8/3/2024 (星期五)
時間：晚上7:30 - 9:00
地點：本中心家聚室
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 (687)



遊戲運動大賽 (活動編號：240126)

比賽項目有飛鏢、氣墊球及Switch 運動遊戲。獎品豐富，來挑戰吧。

日期：20/3/2024 (星期三)
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：本中心綜藝室
費用：\$10
對象：18歲或以上男士
名額：15位
負責社工：馮姑娘 (692)



「尋回自己」—男士個人成長工作坊 (活動編號：240127)

小組活動：

「致每天盡力工作的您，您知道自己是為了什麼而盡力呢？」

「致每天努力生活的您，您夠了解自己嗎？」
活著為求甚麼？我們了解自己的期望和渴望嗎？
在人與人之間的互動裡，我們或多或少都會有壓力的時候，在面對溝通壓力時，我們知道自己是怎樣應對嗎？這一切都是家庭塑造今天的我！
本小組運用沙維雅模式 (Satir Model) 的冰山工具去幫助男士們了解自己，認識自我，了解家庭對自己成長的影響，尋回自己！

森心療癒重聚日：

「恢復自然，我們也有療癒力。」

森心療癒是透過正念、靜心、五感受的方式遊歷自然，連結自己

活動內容：

- 自然禪行
- 自然深度放鬆
- 立禪
- 大樹清洗冥想
- 五感探索自然

日期：26/2/2024 - 8/4/2024 (逢星期一)
共6節 (1/4/2024暫停)

20/4/2024 (星期六)

時間：下午7:15 - 9:30

上午10:00 - 下午1:00

地點：本中心活動室

城門水塘
(集合地點：本中心)

費用：\$40 (位)

對象：18歲或以上男士

名額：10位

負責社工：潘先生 (681)

備註：參加者需出席小組前面談



臻和營 — 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



優點

- 節省訴訟費用
- 減少上庭所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。



力行「贍」任，樂享親恩

贍養費權與責教育計劃

- 由律師提供諮詢服務
- 助你解決與離異有關的法律疑難，如：贍養費、子女照顧和家庭財務等...
- 面談約為20分鐘，須報名預約



免費約見律師服務

- 日期：23/2/2024、22/3/2024 (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
報名方法：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：2月份由溫先生負責
3月份由黃姑娘負責
- 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。
7. 計劃由民政及青年事務局資助

家事法律諮詢講座

- 日期：15/3/2024 (星期四)
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)
備註：計劃由民政及青年事務局資助