

深水埗(西)綜合家庭服務中心
Shamshuipo (West) Integrated
Family Service Centre

家福 通訊

2023年4至6月 (85期)



2023年3月14日
開始接受報名

詳情請參閱P.7活動報名安排
(「以家為本」心理健康服務除外)



*須出示會員證，才能以會員價報名活動。

中心服務簡介	P.3
服務使用者的權利、服務質素齊齊知	P.4
惡劣天氣警告下之中心活動安排、中心開放時間	P.5
今期文章	P.6
活動報名及會員資訊	P.7
「童」步家・愛	P.8-10
賽馬會「智」家樂計劃	P.11
兒童發展系列	P.12,19
外出通知書	P.13
活動報名表	P.14-15
報名須知	P.16
會員申請表、會員須知	P.17-18
家庭成長系列	P.20-22
個人成長系列	P.22-23
「以家為本」心理健康服務	P.24-25
臻和營 — 調解教育及服務計劃	P.26-27

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：九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室），費用全免。如有查詢，請致電 2720 5131 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：_____

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，本著「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。

中心簡介

香港家庭福利會於2004年4月，正式成立深水埗（西）綜合家庭服務中心，本著「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」的理念，採納綜合服務形式，為個人及家庭提供家庭服務。

服務目的

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

服務地區及對象

主要屋苑包括麗閣邨、元州邨、長沙灣邨、幸福邨、海麗邨、怡閣苑、幸俊苑、麗翠苑、寶熙苑、寶麗苑、凱德苑、碧海藍天、泓景臺、昇悅居、宇晴軒、星匯居等一帶的個人及家庭，詳情請向中心查詢。

服務內容

本中心採取積極、主動、多元化的手法，從預防到補救治療，為居民提供服務，包括：

- 個人及家庭輔導；
- 講座、工作坊、小組及大型活動等

申請方法

輔導服務

- 親臨或致電本中心
- 由專業人士、社區人士或機構轉介（事主同意相關轉介）

小組或活動

- 親臨本中心或郵寄報名
- 會員或非會員均可報名參加
- 一經報名後，如未能出席有關小組或活動，恕不接受由服務使用者自行安排他人代替參加

退出方法

- 服務目標完成或已作出適當的轉介安排後，服務便會終止。
- 服務使用者可自行要求終止服務。
- 根據機構政策及社工作評估，若認為不宜再繼續提供服務，可要求服務使用者退出相關服務。

退款安排

- 1) 已報名和繳費的小組和活動，如被取消、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和繳費的小組或活動，有關的服務使用者不會獲任何退款安排。

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

本機構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 2720 5131 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,我們會儘快與閣下聯絡。

服務質素齊齊知

每間接受政府資助的福利機構都設有一套十六項的服務質素標準(SQS),訂明了機構在管理、運作和提供服務時既定的原則、程序和指引,以確保服務質素和提升透明度。十六項服務質素標準所涉及的範疇如下:

SQS 1	服務資料	SQS 9	安全環境
SQS 2	檢討及修訂政策及程序	SQS 10	申請及退出服務
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	財政管理	SQS 15	申訴
SQS 8	法律責任	SQS 16	免受侵犯

➢ 本中心備有服務質素標準資料的詳細內容,如有需要閱讀有關資料,可與接待處職員查詢。

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 1 號戒備 信號	L3 3 號強風 信號	8 8 號烈風或 暴風信號或 以上	Amber 黃 黃色暴 雨警告	Red 紅 紅色暴 雨警告	Black 黑 黑色暴 雨警告
中心室內 活動	✓	★	✗	✓	✗	✗
戶外活動	★	✗	✗	★	✗	✗

✓ : 如常舉行

★ : 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

✗ : 活動取消/延期

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:2720 5131。
- 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。

中心開放時間

星期	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 1:00 - 下午 2:00	午膳時間					
下午 2:00 - 下午 5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✗
下午 5:30 - 晚上 8:00	✓	✗	✓	✗	✓	✗

星期日及公眾假期休息



不知大家有沒有在 Facebook 看過「生仔要考牌系列」呢？這系列記錄著家長的湊仔血淚史，同時也見證著家長的不容易以及經歷子女成長的點滴。在這系列間中會看到一些家長以「巴掌」或「大聲鬧」作為管教的手段，但這真的有效嗎？

隨著子女成長和時代的變遷，繁重的學業、電子產品的流行、生活習慣的改變，都容易成為了親子間的導火線，管教角色也變得艱難。當家長將管教從多番提醒升級至口出惡言或以暴力應對時，子女除了有機會身體受到傷害外，亦會因著家長各種違心的說話影響到自尊感，更甚會模仿起家長在管教時的處理手法。以負面管教及暴力的方式，不單影響親子關係，更會影響子女的成長，相信這不是各位家長希望見到的結果。即使多沮喪，是時候我們都要學習以正向管教方式跟子女相處。

「正向管教」鼓勵以非暴力、互相尊重及合作的方法，溫和並堅定地教養子女。面對著子女的「不配合」，家長可先嘗試：

- 1) 耐心聆聽及了解子女的處境，多點理解及同理心；
- 2) 盡量減少批判及主觀感受，嘗試客觀地反映事件；
- 3) 鼓勵子女及自己都表達感受，接納各自的感受；
- 4) 給予子女安慰、支持及鼓勵溝通平台。

非暴力的溝通模式不但可以增加家長對子女的認識，家長的同理心和支持，更能為親子關係注入更多愛心和親密連繫。

「生仔要考牌」無疑說明了家長這身份的挑戰性，同時也說明管教模式的重要性，各位家長辛苦啦！嘗試多用非暴力和正向管教方式，讓日常與子女的點滴都成為親子關係裡的養分。

註冊社工 冼嘉敏姑娘

活動報名



為了讓活動報名更有效率，減少閣下的等候時間，本中心報名安排如下：

活動報名程序：

請填妥報名表後，在報名日(3月14日)或之後，於辦公時間內親臨本中心遞交 / WhatsApp 5648 4307 / 傳真 2725 6621 / 郵寄至本中心。

中心職員會於3月21日開始通知參加者繳費，若活動超額報名，會以抽籤形式決定。若之後活動仍然有名額，可即時報名及繳費。

如活動內容更改/延期/取消，中心會以短訊或 WhatsApp 通知參加者，敬請留意。

會員資訊

新會員申請

新會員可於中心接待處索取會員申請表，填妥後交回接待處並出示身份證予職員核對，於1個月後到中心領取會員證。

舊會員續會安排

中心會員的會籍將於31/3/2023到期，新的會籍由1/4/2023至31/3/2025，如欲續會，請填妥會員申請表後，於4月30日前親身交回/郵寄/傳真 2725 6621 / whatsapp 5648 4307 / 電郵 wkln@hkfw.org.hk 至本中心，並於1個月後到中心領取會員證。

獎勵計劃

家·親子和平時時間之旅

為鼓勵大家學習管理情緒，平心靜氣面對衝突，與家人有傾有講，本中心於2022年推出「家·親子和平時時間之旅」獎勵計劃。謝謝各位會員踴躍參加本中心活動。凡已獲8個印章之會員，請於2023年4月11日至21日期間，將已蓋印之獎勵咭交回中心，本中心職員會通知領取禮物/禮券安排。逾時將不獲處理。

「童」步家·愛獎勵計劃

繼「家·親子和平時時間之旅」獎勵計劃，本中心於2023年會推出「童」步家·愛獎勵計劃，鼓勵家長用正面管教模式，以非暴力方法與子女相處，同時教導兒童管理情緒，促進健康身心發展；我們亦希望公眾人士共同推動愛護兒童的社區。

期望大家在參與活動當中，既可增值自己，亦可與家人多些歡樂時間，建立親密關係。

凡於2023年4月1日至2024年3月31日期間參加本中心活動(「以家為本」心理健康服務活動除外)一節，可得一個印章，集齊8個，可於2023年10月或2024年4月獲禮物/禮券以示鼓勵。

「童」步家·愛

Child Protection In Action

「兒童在成長時面對不同挑戰，需要被接納和愛護；
家長在管教遇到困惑，也需要被明白和獲得支援。」



社會在關注虐待/傷害兒童事件，政府欲通過立法強制舉報懷疑虐兒個案。我們希望及早識別和早期介入策略，關顧家庭需要和兒童福祉，支援家庭和聯繫社區，共同給孩子一個成長護蔭。

計劃對象



計劃目的

- 推動家長學習正面照顧及管教兒童的技巧，建立和諧家庭
- 促進兒童身心健康發展和提升自我保護能力
- 提升教職員及早識別處於危機的兒童及其家庭的能力
- 提供相關保護兒童指引及社區資源給家長和公眾，推動愛護兒童的社區

計劃形式

- 工作坊 / 講座 / 小組活動
- 社區展示 / 攤位活動
- 培訓講座 / 工作坊



計劃網頁

- 實用連結
- 實用貼士
- 活動花絮
- 活動快訊



查詢或協作活動，
可瀏覽計劃網址，亦歡迎聯絡
家福會綜合家庭服務中心。

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

智家樂 x 家福會：

「童步家愛」

會去邊到呀？

新界區

九龍區

港島區

我哋嚟啦

親子照相館

· 自製靚靚家庭相

攤位遊戲 線上活動

· 分享保護兒童、和諧家庭資訊

流動宣傳車

五月份係我哋嘅「家福月」，流動宣傳車將於5月中下旬在各區停泊，為家庭送上祝福。歡迎一家大細，男女老幼，齊來參加！

當中當然唔少得有精美禮物送俾大家啦！



詳情記得留意我哋計劃網頁喇~



網頁QR Code

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

合作院校



THE UNIVERSITY OF HONG KONG
DEPARTMENT OF
COMPUTER SCIENCE



HKU Med
LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院

合作夥伴



家福會
HKFWS



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



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

智家樂 X 家福會：流動宣傳車

日期：2023 年 5 月 23 日 (星期二)
時間：上午
地點：元州邨元謙樓停車場對出空地

日期：2023 年 5 月 25 日 (星期四)
時間：上午
地點：深水埗元州街元州商場門口

費用：免費
對象：公眾人士
內容：是次流動車內容豐富，提供不少小遊戲予公眾，並會派發禮物，例如拍攝家庭照，派發汽球。
名額：不限
負責社工：洪婷婷姑娘

賽馬會智家樂計劃 — 家福 Facebook 資訊台

日期：2023 年 4 月 24 日 (星期一)	日期：2023 年 5 月 8 日 (星期一)	日期：2023 年 6 月 19 日 (星期一)
4 月主題：禪繞畫	5 月主題：布藝製作	6 月主題：和諧粉彩

時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
費用：免費
對象：公眾人士
內容：資訊台會於中心 Facebook 平台直播分享不同類型的小手作。
名額：每節 20 人
負責社工：洪婷婷姑娘
備註：工作人員將於活動前通知參加者到中心領取所需材料。

賽馬會智家樂計劃



之自我保護小天使



日期：2023 年 5 月 19 日 (星期五)
 時間：下午 4:30 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$10 / 人 非會員 \$20 / 人
 對象：幼稚園學生
 內容：透過遊戲及故事，讓小朋友學習尊重自己及別人的身體，培養良好的性觀念及學習保護自己的方法。
 名額：8 人
 負責社工：鄭美君姑娘



尋找復活蛋之旅



日期：2023 年 4 月 1 日 (星期六)
 時間：上午 10:00 - 11:15
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：幼稚園高班至小三學生
 內容：透過藝術創作，讓兒童發揮潛能，製作獨一無二的復活蛋。
 名額：8 人
 負責社工：陳嘉琪姑娘

「味」之家庭 — 食物藝術工作坊



日期：2023 年 4 月 28 日 (星期五)
 時間：下午 4:30 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：幼稚園學生
 內容：「原來食物都可以做藝術作品？」，小朋友透過用食物拼湊出「我的家庭」，讓小朋友發揮創意及享受創作。
 名額：8 人
 負責社工：劉凱殷姑娘
 備註：請自備圍裙及食物盒。

出外活動或入營通知家長書 家長回條

逕啟者：本人 * 同意 / 不同意 敝子女 _____
 參加香港家庭福利會深水埗 (西) 綜合家庭服務中心之 _____
 _____ 活動。本人清楚有關活動之行程及內容，
 亦同意敝子女有能力完成此項活動，並囑敝子女遵從工作人員一切
 指導。

☐ 本人子女有以下健康問題，請留意

- 呼吸道 : (請註明: _____)
- 心臟 : (請註明: _____)
- 血液 : (請註明: _____)
- 其他疾病: (請註明: _____)

☐ 本人子女沒有任何健康問題

此致

香港家庭福利會 深水埗 (西) 綜合家庭服務中心

家長簽署: _____ 家長姓名: _____

電話: _____ 日期: _____

* 刪除不適用者



家福會
HKFWS

深水埗（西）綜合家庭服務中心
SHAMSHUIPO (WEST) INTEGRATED FAMILY SERVICE CENTRE

出示會員証，
才能以會員價報名
歡迎即時報名入會

活動報名表

活動申請人 / 家長姓名：_____ 性別：男 / 女 年齡：_____ 聯絡電話：_____

會員編號：SSPWIFSC _____ / ☐ 非會員，請填寫身份證號碼（頭 4 個字）：_____

通訊地址：_____（非會員適用）

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
姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____

請”✓”選報名活動，並填寫參加者號碼及金額：

	頁數	✓	活動名稱	會員收費	非會員收費	對象	家庭成員號碼	金額
智家樂計劃	P.11		家福 Facebook 資訊台 - 4 月	免費	免費	公眾人士		免費
	P.11		家福 Facebook 資訊台 - 5 月	免費	免費	公眾人士		免費
	P.11		家福 Facebook 資訊台 - 6 月	免費	免費	公眾人士		免費
兒童發展	P.12		「童」步家 • 愛之自我保護小天使	\$10/ 人	\$20/ 人	幼稚園學生		\$
	P.12		尋找復活蛋之旅	\$20/ 人	\$40/ 人	幼稚園高班至小三學生		\$
	P.12		「味」之家庭 — 食物藝術工作坊	\$20/ 人	\$40/ 人	幼稚園學生		\$
	P.19		讀出情緒繪本小組	\$20/ 人	\$40/ 人	幼稚園學生		\$
	P.19		「污糟」無有怕！ Messy Play 創意小組	\$40/ 人	\$80/ 人	幼稚園學生		\$
	P.19		對「焦」有法	\$40/ 人	\$80/ 人	小一至小三學生		\$
	P.20		遊戲實驗室 — 家長篇	\$60/ 人	\$120/ 人	幼稚園學生家長		\$
家庭成長	P.20		遊戲實驗室 — 小朋友篇	免費	免費	幼稚園學生		免費
	P.20		親子障礙賽	\$20/ 家庭	\$40/ 家庭	小學生及其家長		\$
	P.20		修身舒壓班 (一)	\$150/ 人	\$300/ 人	家長		\$
	P.20		修身舒壓班 (二)	免費	免費	家長		免費
	P.21		與媽媽好好擁抱 (母親節篇)	\$50/ 一對親子	\$100/ 一對親子	親子 (1 位媽媽 +1 位小朋友)		\$
	P.21		親子「甜蜜蜜」	\$40/ 一對親子	\$80/ 一對親子	小一至小三學生及其家長		\$
	P.21		親子和諧粉彩玻璃寶盒	\$20/ 一對親子	\$40/ 一對親子	5 - 12 歲兒童及其家長		\$
	P.22		與爸爸好好擁抱 (父親節篇)	\$50/ 一對親子	\$100/ 一對親子	親子 (1 位爸爸 +1 位小朋友)		\$
	P.22		滿 FUN 親子遊戲	\$40/ 家庭	\$80/ 家庭	小學生及其家長		\$
	P.22		香薰入門及自我按摩	\$100/ 人	\$200/ 人	18 歲或以上女士		\$
個人成長	P.23		「小布藝 • 大生活」婦女小組	\$80/ 人	\$160/ 人	婦女		\$
	P.23		手工皂工作坊 (初階)	\$20/ 人	\$40/ 人	18 歲或以上婦女		\$
	P.23		手工皂工作坊 (進階)	\$20/ 人	\$40/ 人	18 歲或以上婦女		\$
	P.23		中醫治療新冠病毒感染後遺症講座	\$10/ 人	\$20/ 人	公眾人士		\$
總額：\$								

• 本人已清楚明白及同意中心列明的「報名須知」，詳情請見後頁。

活動申請人 / 家長簽署：_____ 報名日期：_____

職員專用 職員：_____

已收活動費 \$

☐ 報名者已取收據

報名須知

- * 報名方式：1. 於辦公時間內親臨本中心報名。
2. 郵寄，若為收費活動，請以劃線支票連同報名表寄回本中心，支票抬頭為「香港家庭福利會」。現金或其他形式，本中心恕不接受。敬請切勿郵寄現金。
- * 參加收費活動，將以繳款作實。
- * 參加者於報名時，請自行核對有關活動的日期、時間及上課地點。收費一經作實，中心不接受因個人原因而要求退款、轉名或改參加其他小組或活動，相關活動的材料費亦不會退還（如有）。
- * 如無特別注明，所有活動名額先到先得，額滿即止，不設電話報名及留位。如該活動有「後備名單」，後備人士暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡後備人士交費作實。
- * 親子或家庭活動以直屬家庭成員優先，如有任何特殊情況，可與職員查詢。
- * 參加者或其監護人有責任主動申報健康狀況，若參加者身體出現不適狀況，請勿出席相關活動；若有不適仍參加活動須自行承擔責任。
- * 如 18 歲以下子女自行參加外出活動，家長或監護人需填寫「出外活動或入營通知家長書」。
- * 如有興趣成為本中心會員，請向接待處職員查詢及索取會員報名表。
- * 本人及參加者家人明白及同意香港家庭福利會或有關贊助團體於活動內所攝錄之照片或影片，以刊登機構或有關企業的刊物，作為服務推廣及宣傳之用。如不同意，可於活動時向負責職員提出。
- * 以上資料只供是次活動安排上使用，並受到個人資料（私隱）條例保障。
- * 如遇天氣問題，請參閱「惡劣天氣警告下之中心活動安排」。
- * 如有任何爭議，本中心將保留最後決定權。
- * 退款安排：1. 如活動被取消、延期或內容變動令報名者未能參加，本中心會安排退款手續，請於發出通知後一個月內並帶同該活動收據到本中心取回相關款項。逾期將不獲處理。
2. 如自行退出或因私人理由未能參加，所繳費用，恕不退回，亦不接受由服務使用者自行安排他人代替參加。



此欄由職員填寫

☐ 新登記 ☐ 資料更新 ☐ 續期

會籍有效期由 1/4/2023 至 31/3/2025

會員證編號：SSPWIFSC / /

深水埗（西）綜合家庭服務中心 會員申請表

申請人姓名：_____（中文）_____（英文）
 身份證號碼：_____ 出生日期：_____ 性別：_____
 聯絡電話：_____（住宅）_____（手提）
 通訊地址：_____

如同住直屬家庭成員（如父母、配偶及子女）亦想成為會員，請填妥以下資料：

姓名（中文）	與申請人之關係	性別	出生日期 / 年齡

『使用個人資料作直接促銷用途』

「香港家庭福利會」擬使用你的個人聯絡資料（如：姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等）作為本會日後與你作直接促銷 / 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，但我們在未得到你的同意之前不能如此使用你的個人資料。向本會提供資料作直接促銷 / 推廣純屬自願。你亦可隨時要求本會停止使用你的個人資料作上述有關推廣之用途，費用全免。如查詢或日後查閱 / 更新個人資料，請致電（分會電話：2720 5131）與本會聯絡。

☐ 本人同意香港家庭福利會使用本人聯絡資料作直接促銷 / 推廣接觸之用。
 請 ☒ 代表同意

申請人簽名：_____ 日期：_____

深水埗(西)綜合家庭服務中心 會員須知

1. 申請資格：
 - 1.1 申請人須年滿十八歲。申請人只須填妥同住直屬家庭成員(即配偶及子女)資料，家庭成員便可成為中心會員。
 - 1.2 願意履行會員義務。
2. 申請手續：
 - 2.1 會員申請表可於中心接待處索取，填妥後交回接待處並出示身份證予職員核對。
3. 會員福利：
 - 3.1 會籍有效期為兩年(以財政年度計算)。
 - 3.2 可定期收到本中心之活動通訊。
 - 3.3 以會員價參加本中心活動
4. 會員義務：
 - 4.1 於會籍有效期屆滿後，須重新填寫會員申請表及簽名，方可繼續行使會員福利。
 - 4.2 會員必須遵守中心規則及愛護公物，否則本中心有權取消其會籍。
 - 4.3 會員證不得轉借他人使用。
 - 4.4 若有遺失會員證時，必須立即到本中心報失及辦理補領手續，費用每張 10 元正。
 - 4.5 若有遺失或毀壞本中心的書籍，則需照價賠償。
5. 退出程序：
 - 5.1 凡會籍屆滿時不作重新登記，即作自動退出會籍論。

香港家庭福利會 - 深水埗(西)綜合家庭服務中心
地址：九龍深水埗元州邨元謙樓 2 樓 204 室 電話：2720 5131

讀出情緒繪本小組

日期：2023 年 5 月 4、11、18 及 25 日(逢星期四，共 4 節)
時間：下午 4:30 - 5:30
地點：本中心
費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
對象：幼稚園學生
內容：每節帶領小朋友一起閱讀有趣的繪本，透過故事內容讓他們認識及表達簡單的情緒，亦有小手工環節增加趣味性。
名額：8 人
負責社工：謝萱虹姑娘

「污糟」無有怕！Messy Play 創意小組

日期：2023 年 5 月 17、24、31 日及 6 月 7 日(逢星期三，共 4 節)
時間：下午 4:30 - 5:30
地點：本中心
費用：會員 \$40 / 人 非會員 \$80 / 人
對象：幼稚園學生
內容：Messy Play 於外國很多幼稚園都盛行，目的是將不同素材混在一起玩耍，讓孩子能夠自由發揮創意。除了刺激小朋友的感官發展，也讓他們可以發揮小宇宙。
名額：8 人
負責社工：劉凱殷姑娘
備註：由於活動會弄污衣物，請參加者穿著舊或可棄置的衣物。

對「焦」有法

日期：2023 年 6 月 21、28 日、7 月 5 及 12 日(逢星期三，共 4 節)
時間：下午 4:00 - 5:00
地點：本中心
費用：會員 \$40 / 人 非會員 \$80 / 人
對象：小一至小三學生
內容：功課考試、朋輩相處、對自己的要求、家人師長期望等等，均可以為小朋友帶來不同程度的壓力，讓小朋友感到擔心焦慮。是次小組希望透過不同遊戲及活動，讓參加者了解自己的壓力，並學習處理焦慮的方法。
名額：8 人
負責社工：鄭美君姑娘

遊戲實驗館

家長篇

對象：幼稚園學生家長

名額：10 人

費用：會員 \$60 / 人 非會員 \$120 / 人

小朋友篇

對象：幼稚園學生

名額：10 人

費用：免費

日期：2023 年 4 月 19、26 日、5 月 3 及 10 日（逢星期三，共 4 節）

時間：下午 4:30 - 5:45

地點：本中心

內容：透過小朋友和家長一同製作玩具，讓彼此發揮創意及才能，享受親子遊戲時間，以鼓勵減少使用電子產品，提升親子關係。

負責社工：冼嘉敏姑娘、冼凱盈姑娘

備註：1. 每個參與的家庭可於活動完結時獲贈玩具一份。

2. 此乃平行小組，一位家長及其一位幼稚園學生需同時報名「遊戲實驗館（家長篇）及（小朋友篇）」，如有多於一名兒童，可與負責社工聯絡。



親子障礙賽

日期：2023 年 4 月 29 日（星期六）

時間：上午 10:00 - 11:15

地點：本中心

費用：會員 \$20 / 每個家庭 非會員 \$40 / 每個家庭

對象：小學生及其家長

內容：親子有機會一起化身為小勇士，彼此合作，合力跨越重重障礙，獲取解密方法，贏取寶藏！

名額：8 個家庭

負責社工：葉韻詩姑娘

修身舒壓班（一）、（二）

日期：2023 年 5 月 5、12、19 日、6 月 2、9、16、23 及 30 日（逢星期五，共 8 節）

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：本中心

費用：會員 \$150 / 人 非會員 \$300 / 人

對象：家長

內容：家長每天兼顧家庭的大小事務，再加上疫情，已令大家身心疲累。小組由專業瑜伽、器械及健康舞導師帶領，教導參加者伸展及瑜伽動作以鍛鍊肌肉，放鬆減壓之餘又達致修身效果。

名額：9 人

負責社工：凌美欣姑娘

備註：請穿著輕便運動服飾，自備毛巾及食水



與媽媽好好擁抱（母親節篇）

日期：2023 年 5 月 6 日（星期六）

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：本中心

費用：會員 \$50 / 一對親子 非會員 \$100 / 一對親子

對象：親子（1 位媽媽 + 1 位小朋友）

內容：媽媽和小朋友一同遊戲及製作保鮮花花藝作品，增加親子時間並讓小朋友向媽媽表達謝意和愛意，一同慶祝母親節。

名額：6 對親子

負責社工：冼嘉敏姑娘

備註：如家庭有多於 1 位小朋友想報名，可先登記作後備名單。



親子「甜蜜蜜」

日期：2023 年 5 月 12、19 日、6 月 2 及 9 日（逢星期五，共 4 節）
（5 月 26 日公眾假期暫停一節）

時間：下午 4:00 - 5:15

地點：本中心

費用：會員 \$40 / 一對親子 非會員 \$80 / 一對親子

對象：小一至小三學生及其家長

內容：讓小朋友與家長一起製作及品嚐美味甜品，例如杯子蛋糕、雜果乳酪凍、巴斯克蛋糕等，以增進親子關係。

名額：5 對親子

負責社工：洪婷婷姑娘



親子和諧粉彩玻璃寶盒

日期：2023 年 5 月 13 日（星期六）

時間：上午 10:30 - 中午 12:30

地點：本中心

費用：會員 \$20 / 一對親子 非會員 \$40 / 一對親子

對象：5 - 12 歲兒童及其家長

內容：和諧粉彩是一種源自日本的獨特繪畫方式，透過使用粉末及指頭在畫紙上描繪、配合溫和的色調，創作出使人感到輕鬆的畫作。是次活動以和諧粉彩為基礎，再放入玻璃箱內進行創作，變奏出具 3D 效果的幻彩玻璃寶盒，除了提升兒童的專注力及創造力外，亦能促進親子合作。

名額：10 對親子

負責社工：鄧穎聰先生

備註：1. 參加者無需有任何藝術基礎
2. 參加者需自備手帕作抹手之用

與爸爸好好擁抱 (父親節篇)



日期：2023 年 6 月 10 日 (星期六)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$50 / 一對親子 非會員 \$100 / 一對親子
 對象：親子 (1 位爸爸 + 1 位小朋友)
 內容：爸爸和小朋友一同遊戲及製作卡片套，增加親子時間並讓小朋友向爸爸表達謝意和愛意，一同慶祝父親節。
 名額：6 對親子
 負責社工：冼嘉敏姑娘
 備註：如家庭有多於 1 位小朋友想報名，可先登記作後備名單。

滿 FUN 親子遊戲

日期：2023 年 6 月 13、20、27 日及 7 月 4 日 (逢星期二，共 4 節)
 時間：下午 4:00 - 5:15
 地點：本中心
 費用：會員 \$40 / 每個家庭 非會員 \$80 / 每個家庭
 對象：小學生及其家長
 內容：親子在遊戲中同心協力，接受不同的挑戰及任務，加強親子溝通及合作。
 名額：6 個家庭
 負責社工：葉韻詩姑娘

香薰入門及自我按摩

日期：2023 年 4 月 17、20、24 及 27 日 (逢星期一、四，共 4 節)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$100 / 人 非會員 \$200 / 人 (已包括香薰油)
 對象：18 歲或以上女士
 內容：香薰治療好處多，既可以舒緩肌肉緊張，又可以改善情緒。小組由香薰治療師教授香薰治療原理及示範自我按摩技巧，簡單實用，讓參加者日常在家也可以幫自己鬆一鬆。
 名額：10 人
 負責社工：謝立君姑娘
 導師：羅寶芝女士 (註冊香薰治療師)

「小布藝 · 大生活」婦女小組

日期：2023 年 4 月 26 日、5 月 3、10、17、24 及 31 日 (逢星期三，共 6 節)
 時間：上午 10:00 - 正午 12:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$80 / 人 非會員 \$160 / 人
 對象：婦女
 內容：日常生活繁重，很少花時間在自己身上。現誠邀你一同創作獨一無二的日式布藝手作：如布髮圈、實用收納袋等，享受當中的創作過程，從而放鬆心情。
 名額：10 人
 負責社工：朱雪盈姑娘

手工皂工作坊 (初階、進階)

日期：2023 年 5 月 4 及 11 日 (星期四，共 2 節)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 名額：8 人
 費用：會員 \$40 / 人 非會員 \$80 / 人
 地點：本中心
 對象：18 歲或以上婦女
 內容：透過純天然手工皂製作，認識健康身心的生活習慣，鼓勵建立健康身心的生活方式。
 負責社工：李慧敏姑娘

中醫治療新冠感染後遺症講座

日期：2023 年 5 月 8 日 (星期一)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$10 / 人 非會員 \$20 / 人
 對象：公眾人士
 內容：新冠肺炎肆虐全球三年，病毒帶來的後遺症不容忽視。「長新冠」的常見症狀包括氣促、咳嗽、記憶衰退、失眠、頭痛、胸痛、關節炎、皮膚痕癢、食欲不振等，可能會對日常生活帶來嚴重影響。中醫對治療「長新冠」後遺症的成效越來越被認同。今次就由註冊中醫師來為我們講解如何處理「長新冠」後遺症，令健康失而復得。
 名額：25 人
 負責社工：謝立君姑娘
 導師：余達光中醫師

如欲參加此系列之活動，請填寫「以家為本」 心理健康服務之活動報名表

健康身心小組 (父母組)

日期：2023 年 4 月 4 日至 2023 年 6 月 27 日 (逢星期二，共 12 節)
(4 月 11 日暫停一節)
時間：上午 9:30 - 正午 12:00
地點：本中心
費用：免費
對象：18 至 65 歲之家長
內容：1) 認識壓力來源及學習處理的方法
2) 分辨正面與負面想法
3) 學習積極的思考方法去處理困擾的情緒
4) 加強解決問題的能力
名額：12 人
負責社工：邱美怡姑娘、李慧敏姑娘
備註：參加者必須出席組前個別面談，以作入組甄選。



當禪繞畫遇上和諧粉彩

日期：2023 年 4 月 14、21、28 及 5 月 5 日 (逢星期五，共 4 節)
時間：晚上 7:30 - 9:00
地點：本中心
費用：會員 \$40 / 人 非會員 \$80 / 人
對象：18 歲或以上之公眾人士
內容：禪繞畫跟和諧粉彩是兩種分別源自美國及日本的繪畫方式。禪繞畫是透過簡單及重覆的線條，繪成一幅美麗的圖案，而和諧粉彩則是透過使用粉末及指頭在畫紙上描繪，配合溫和的色調，創作出使人感到輕鬆的畫作。大家有沒有想過，將兩種來自不同國家的繪畫方式融合一體，是怎樣的效果呢？
在禪繞及粉彩的世界裏，沒有比較，沒有對錯，只需跟著自己的感覺走便可。此活動教授禪繞畫及和諧粉彩的基本技巧，並會將兩種繪畫方式融合在一起進行創作，過程中讓參加者感受平靜放鬆的感覺，暫時卸下生活的煩憂。
名額：12 人
負責社工：鄧穎聰先生
備註：1. 參加者需要自備手帕作抹手之用
2. 中心會提供所需的用具，但不可取走
3. 參加者無需任何藝術基礎

酒精墨水流動藝術體驗

日期：2023 年 4 月 20 日 (星期四)
時間：上午 10:00 - 正午 12:00
地點：本中心
費用：會員 \$50 / 人 非會員 \$100 / 人
對象：18 歲以上想減壓的公眾人士
內容：酒精水墨畫是很早就流行於歐美的新興藝術，但在香港可以體驗的課程是不多的。它是利用酒精相容及快乾的特性，再藉由風力推動在不吸水的紙張上讓墨水量染擴散，創造出抽象視覺藝術的繪畫。
操作過程十分簡單，完全不需要任何畫畫經驗，也沒有任何壓力。反而在繁忙的社會中，我們可以藉由創作的過程，看著酒精及墨水緩緩的交融及流動，達到療癒及生活紓壓的效果。
名額：12 人
負責社工：邱美怡姑娘 (日本《Alcohol Ink Art Plus One》酒精墨水導師)
備註：參加者無需任何繪畫經驗
每位參加者都可於活動後帶走 A4 size 酒精畫

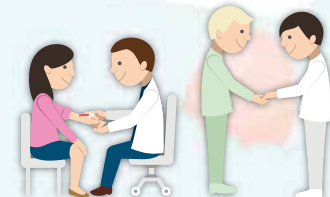
安枕無憂之旅

日期：2023 年 5 月 18、25 日、6 月 1、8、15 及 29 日 (逢星期四，共 6 節)
(6 月 22 日公眾假期暫停一節)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：本中心
費用：會員 \$60 / 人 非會員 \$120 / 人
對象：18 歲或以上人士
內容：你有多久沒有試過一覺到天光？你試過在晚上感到難以入睡、睡在半夜醒來後無法再入睡嗎？你睡醒後依然經常感到疲倦嗎？
睡眠約佔人生三分之一時間，好的睡眠是健康生活不可缺少的一環。長期睡眠不足會大大影響我們的情緒和記憶。本小組透過製作安神助眠香包、拉筋鬆弛運動和頤神體驗，學習放鬆身心，提升睡眠質素。
名額：10 人
負責社工：朱雪盈姑娘
備註：參加者可穿長褲和舒適衣物，並帶備毛巾和外套。



憂鬱、焦慮知多 D

日期：2023 年 5 月 24 日 (星期三)
時間：下午 3:00 - 4:30
地點：本中心
費用：免費
對象：18 歲以上的公眾人士
內容：到底困擾你或你家人 / 朋友的是憂鬱還是焦慮？為解除大家心中疑慮，本活動邀請精神科專科醫生，同大家講解都市人常見的情緒病如抑鬱症、焦慮症，提高公眾人士對精神健康的認知，了解藥物的治療效用，希望令大家以更寬容及開放的態度面對憂鬱症及焦慮症。
名額：30 位 + 50 位 Zoom
負責社工：邱美怡姑娘
講者：李耀基醫生 (精神科專科醫生)
備註：講座以實體及網上 (Zoom) 形式進行，請於報名時註明



捐助機構



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

臻和薈 — 調解教育及服務計劃

免費約見律師服務

日期：2023年4月19日(星期三) / 2023年6月14日(星期三)
時間：晚上6:30 - 8:10
地點：本中心
費用：免費
對象：公眾人士
內容：由律師提供諮詢服務，助你解決與法律有關的疑難，如爭產、離婚、賠償等面談約為20分鐘，須報名預約
名額：5人
負責社工：凌美欣姑娘
備註：活動舉辦前一個月方接受報名；名額有限，額滿即止。請將免費約見律師服務登記表格親身 / 郵寄 / 傳真交回本中心；恕不接受電話報名。
為使更多人士享用本服務，一年內曾於本會使用此服務者只作候補登記。
聯絡及查詢：黃小姐 (內線 13)

家事法律諮詢講座

日期：2023年5月17日(星期三)
時間：晚上7:00 - 8:30
地點：本中心
費用：免費
對象：公眾人士
內容：(一) 調解服務 — 助你減輕家庭離異引致的時間、金錢、心理上的壓力
(二) 幫助自己及子女適應離異後的生活
(三) 法律知識
(1) 辦理離婚手續 (2) 管養權 (3) 贍養費 (4) 財務分配
名額：20人
負責社工：凌美欣姑娘
備註：邀請資深律師主講
請將法律諮詢講座登記表格親身 / 郵寄 / 傳真交回本中心；恕不接受電話報名。
聯絡及查詢：黃小姐 (內線 13)

主辦機構



捐助機構



臻和薈

調解教育及服務計劃

全港第一所提供調解教育及服務的中心，向大眾推動調解精神，幫助社會不同年齡層，包括長者、家長、成年人及青少年預防及處理糾紛，以締結和諧文化。

親子衝突調解服務

調解事宜可包括：

- 教育升學計劃
- 拍拖交友
- 性取向
- 時間分配
- 金錢運用
- 生活習慣

申請方法

可自行申請或經社工、律師等專業人士轉介

對象：家長及其就讀高小至大學子女

節數：每節約1.5小時，每個轉介個案調解次數上限為4節

收費：每節港幣\$300
(如有需要，可酌情處理)



爸爸媽媽想我中四便過英國讀書，但我好想完成 DSE 才出國，但跟他們說也沒用
他們不會明白我……

聯絡我們

香港西營盤 第一街80號A西園
(西營盤地鐵站B1出口)

2561 9229

2811 0806

mediationcentre@hkfw.org.hk

mediationcentrehk.org

媽媽經常說我沉迷於娛樂而疏於溫習，但其實我每天花8小時上學，我也著重學業，但適當的娛樂也不允許，我感到很大壓力……



FamilyCDRCentre



Hong Kong Family Welfare Society
Shamshuipo (West) Integrated Family Service Centre

地址：

拒收直接促銷通知書

如欲要求本會停止使用閣下個人聯絡資料作直接促銷/推廣之用途，請填寫「拒收直接促銷通知書」（表格可於www.hkfw.org.hk下載）並郵寄/傳真回本會（地址：九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室）。費用全免。如有查詢，請致電2720 5131與本會聯絡。



九龍深水埗元州邨元謙樓2樓204室 電話：2720 5131 傳真：2725 6621

本會為註冊之有限公司

2023年2月出版

印刷數量6,000