

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

家福 通訊

2025年7至9月 (94期)



2025年6月10日
開始接受報名

詳情請參閱P.10活動報名安排
(「以家為本」心理健康服務除外)



中心服務簡介**服務使用者的權利、服務質素齊齊知****惡劣天氣警告下之中心活動安排、中心開放時間****今期文章****「童」步家・愛****Child Protection In Action****活動報名安排****會員申請表、會員須知****外出活動或入營家長同意書****活動報名表、一般報名須知****義工服務****兒童發展系列****賽馬會智家樂計劃****家庭成長系列****個人成長系列****家事「晴」— 調解教育及服務計劃****賽馬會男士家友站****「以家為本」心理健康服務****寄養服務介紹****P.3****P.4****P.5****P.6****P.7-9****P.10****P.11-12****P.13****P.14-16****P.17****P.18-19****P.20****P.20-22****P.23****P.24****P.24-25****P.26****P.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

親子同樂 共建關係

你的家庭有以下情況嗎？

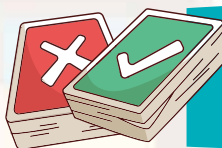
- 小孩手機不離手
- 家中氣氛沉寂安靜
- 很難和小孩輕鬆聊天
- 一家人較少外出遊玩

你想和家人可以增添一些有質素的親子時光嗎？

都市人生活忙碌，安排外出活動又花心神和時間，平日的對話大多圍繞「做好功課了嗎」、「快點洗澡睡覺」等任務和指令。當同枱食飯也在各自各用電話，情感交流的機會更少。有很多來中心參加活動的家長表示，不知道如何輕鬆地和小孩聊天，亦不知道如何營造溫馨的親子時間。

除了用說話分享生活點滴，以下介紹幾個簡單易上手的桌上遊戲，快捷方便，從遊玩中建立親子關係，開展話題。

陪寶 Dobble



人數：2-8人 遊戲時間：10-15分鐘
陪寶考驗你的速度、觀察和反應！55張卡牌和符號，你只需要在不同卡牌上找到相同符號並叫出圖案名稱，即可得分。遊戲有多種玩法，一家人盡情叫喊，爭奪卡牌！

髒小豬



人數：2-4人 遊戲時間：10分鐘
這款紙牌遊戲挑戰你的策劃能力。每位玩家都有三隻乾淨小豬，你要利用手牌將自己的小豬變髒，同時可利用洗澡、下雨等功能牌將其他玩家的小豬洗乾淨。成功將自己全部小豬弄髒的玩家獲勝！



奇雞連連

人數：2人 遊戲時間：5分鐘
這個由過三關演變出來的策略推理桌遊，加入了移動棋子和棋吃小棋的新元素，為傳統的遊戲加添變化。兩位玩家輪流放置和移動棋子，目標是將三隻棋子連成一線。簡單、易明、好玩！

桌上遊戲種類繁多，除了上述的卡牌和棋類，還有骰子和紙筆遊戲，等待你和家人一同發掘。小孩的成長既需要父母的教誨和指引，亦需要父母的陪伴和歡笑。邀請你放下家長的角色，和孩子像朋友一樣玩桌遊、說說笑，創造專屬你和家人的親子時光。

註冊社工
陳可凝姑娘



處理孩子情緒之要訣—先情後理

情景1

我要買玩具...嗚...



有人望住啦！唔準喊呀！
快啲收聲！



情景2

今次默書
又唔合格...



有咩好唔開心！
你自己又唔夠
努力，叫咗你
早啲溫㗎啦！



情景3

(在公園玩到
很累，發脾氣)



發咩脾氣！
唔好再扭計！



其實，孩子從小透過在父母身上感受到溫暖和接納，建立安全感，才能發展調節情緒的能力。因此，家長宜先處理情緒，後處理事情，積極回應孩子的情緒，成為他們的情緒教練。

先處理情緒，後處理事情

情緒教練五部曲



● 第一步：觀言察色

觀察孩子的語言和非語言，引導孩子表達感受。
例：「媽媽見到你扁咂嘴，你感覺如何啊？」

● 第二步：把握時機

當面對孩子的負面情緒時，容易令人感到束手無策，因此會用盡方法盡快停止孩子的情緒。可是，家長應視當下為親近和教導孩子應對的好機會。

● 第三步：用心聆聽

以同理的態度去理解孩子，鼓勵孩子分享感受和想法。例如：「知道你唔開心，不如你講多啲俾媽媽聽？」

● 第四步：命名情緒

協助孩子準確地命名情緒，這樣能令孩子的情緒得以舒緩。例如：「你覺得髒、唔開心？」

● 第五步：設限解難

情緒沒有對錯之分，但若果孩子情緒表達得不恰當，作為家長便可協助孩子設定行為規限。例如：「媽媽知道你覺得好髒，但係唔可以用玩具來掟人的。」之後一起探討有效的解決辦法和舒緩情緒的方法。



社工

為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、講座和社區展覽。



「保護兒童有辦法」
教師培訓工作坊
@聖文嘉幼稚園 (何文田)



「同玩。童創造」親子工作坊
@保良局謝黃沛涓幼兒園



和諧家庭小天使
@新九龍婦女會樂華幼兒園



手作飾品家長小組



計劃網頁QR Code

<https://child-protection-in-action.hkfw.org.hk/>

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。

活動報名安排

為了讓活動報名更有效率，減少報名者的等候時間，本中心報名安排如下：

請填妥報名表後，在報名日（6月10日 - 6月16日），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 / 掃描右方 QR Code 作網上報名。

中心職員會以 WhatsApp / 短訊通知入圍參加者於指定日期內繳費作實，逾期作自動棄權論。如活動超額報名，會以抽籤形式決定。

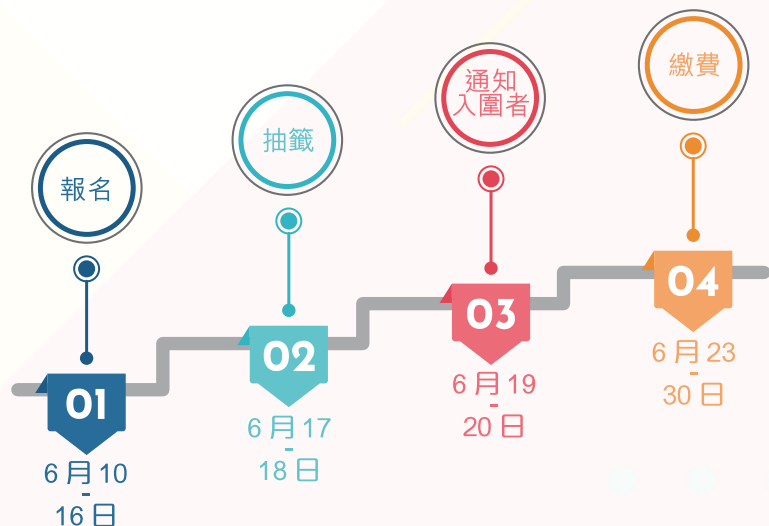
如沒有收到 WhatsApp / 短訊通知，則自動列入「後補名單」，後補人士暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡繳費作實。

若活動仍有名額，請親臨或郵寄報名表至本中心報名及繳費作實。

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。

接受  繳費

QR Code 有效期為
6月10日 - 6月16日



會員申請

如有興趣成為本中心會員，可填妥此通訊內頁會員申請表或向中心接待處職員查詢及索取會員申請表。填妥後，可於辦公時間內親臨本中心遞交。費用全免。

- 由 1/4/2025 開始，將不設中心會員實體咭
- 當報名活動時，只需向職員提供身份證首 4 位號碼核實中心會員身份



此欄由職員填寫

☐ 新登記 ☐ 資料更新

會籍有效期由 1/4/2025 至 31/3/2027

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（首 4 位號碼，例：A123）：_____ 年齡：_____ 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）	身份證號碼 （首 4 位號碼，例：A123）	與申請人之關係	性別	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：_____

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 可填妥此通訊內頁會員申請表或於中心接待處索取，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（當活動報名時，只需向職員提供身份證首 4 位號碼核實中心會員身份）

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 會籍不得轉借他人使用。

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

外出活動或入營家長同意書

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



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 / ☐ 非會員 身份證號碼（首 4 位號碼，例：A123）：_____

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：_____ 男 / 女 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 男 / 女 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 男 / 女 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 男 / 女 年級：_____ 年齡：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 男 / 女 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.20		Summer 自我挑戰系列 — 數碼運動探索之旅	\$60/ 人	\$120/ 人	7 歲或以上兒童及其家長		\$
	P.17		節日傳心「義」— 義工小組	免費	免費	18 歲以上人士或義工		免費
	P.17		以心傳深・互助小組	免費	免費	18 歲或以上人士		免費
兒童發展	P.18		星期一好「煮」「燴」：童趣烹飪	需同時報名	\$200/ 人	幼稚園學生		\$
	P.18		星期一好「煮」「燴」：紳士淑女 Easy Do	需同時報名	免費			免費
	P.18		玩出自我星期三：維靈齊動樂	\$200/ 人	\$400/ 人	升小四至升小六學生		\$
	P.18		玩出自我星期三：小小探索家	免費	免費			免費
	P.18		陽光義工隊	免費	免費	升小四至升小六學生		免費
	P.19		Summer 自我挑戰系列 — 兒童反曲弓體驗	\$80/ 人	\$160/ 人	8-12 歲兒童		\$
家庭成長	P.19		夏日激戰水彈槍	\$70/ 人	\$140/ 人	升小四至升小六學生		\$
	P.20		Summer 自我挑戰系列 — 親子龍舟體驗	免費	免費	1 位 3-11 歲兒童及 1-2 位成人家長		免費
	P.21		親子扭扭樂	\$80/ 一對親子	\$160/ 一對親子	5-12 歲兒童及其家長		\$
	P.21		愛貓善行日 — 流浪貓貓舍探訪	\$150/ 一對親子	\$300/ 一對親子	6-12 歲兒童及其家長		\$
	P.21		陶出親子情 — 親子免燒陶飾物碟工作坊	\$40/ 一對親子	\$80/ 一對親子	5-12 歲兒童及其家長		\$
	P.22		親子入廚樂	\$80/ 一對親子	\$160/ 一對親子	3-12 歲兒童及其家長		\$
個人成長	P.22		放鬆鮮花插花班	\$100/ 人	\$200/ 人	18 歲以上的家長		\$
	P.22		Super Sports Park 親子鬆一鬆系列 (2025 年 9 月)	免費	免費	小一至中六學生及其家長		免費
	P.23		頤康 x 伸展療癒之旅	\$80/ 人	\$160/ 人	18 歲以上人士		\$
家事「晴」	P.23		免費剪髮服務 (8 月)	免費	免費	6 歲以上有興趣人士		免費
	P.23		放鬆筋脈運動	\$60/ 人	\$120/ 人	18 歲或以上婦女		\$
	P.24		免費離異法律諮詢服務 (此活動由 21/7 開始接受報名)	免費	免費	公眾人士		免費

• 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 \$ _____ 職員：_____ 已收活動費 \$ _____	☐ 報名者已取收據	Check by : _____ Input by : _____
------	--	----------------------------------	--------------------------------------

一般報名須知

- * 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）。
- * 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「外出活動或入營家長同意書」。
- * 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正本到本中心退回相關款項。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，恕不能退回，亦不接受由服務使用者自行安排他人代替參加。

義工服務

中心全年招募和訓練義工成為「家庭支援大使」，以關心區內的弱勢社群，並接觸不懂得如何求助的人士，藉此幫助他們建立支援網絡，從而發揮互助互愛的精神。

如果你曾是中心的服務使用者、對於本中心的介入及支援有正面經驗，又或者你願意主動接觸有需要人士，歡迎你成為我們的「家庭支援大使」！

登記成為「家庭支援大使」後，可優先報名中心的義工活動。

如有興趣成為家庭支援大使，請於辦公時間內，致電負責職員劉倬君姑娘或冼凱盈姑娘。

節日傳心「義」——義工小組

- 日期：2025 年 9 月 9、16、23、30 日、12 月 2 及 9 日（逢星期二，共 6 節）
時間：下午 3:00 - 4:30
地點：本中心
費用：免費
對象：18 歲以上有興趣成為義工之人士或已登記之義工
內容：義工們會一同為服務作籌備，學習並製作中秋及聖誕剪紙 DIY，送給社區人士傳達節日關懷。
- 名額：15 人
負責職員：劉倬君姑娘（內線 43）
備註：1. 每位義工完成小組後可得剪紙 2 張
2. 有機會安排義工親手贈送剪紙給社區人士



以心傳「深」互助小組

	日期	時間	內容
1.	2025 年 9 月 18 日（四）	下午 2:30 - 4:40 （暫定）	義工訓練及設計探訪內容
2.	2025 年 9 月 27 日（六）	下午 1:45 - 4:00 （暫定）	探訪區內長者院舍，送上中秋節祝福

集合 / 解散地點：本中心

費用：免費

對象：18 歲或以上人士

負責社工：冼凱盈姑娘

備註：歡迎隨時加入小組，報名後負責職員會致電確定參與節數



星期一好「煮」「儀」

童趣烹飪

紳士淑女 Easy Do

時間：下午 2:30 - 3:45 | 下午 4:00 - 5:30
 日期：2025 年 7 月 7、14、21 及 28 日 (逢星期一，共 4 節)
 地點：本中心
 費用：會員 \$200/ 人 非會員 \$400/ 人
 對象：幼稚園學生
 內容：第一部份：小朋友同來動手製作美食，包括：小食、便當及甜品，除了讓小朋友發揮創意，亦可加強小朋友注意均衡飲食的重要性。
 第二部份：透過體驗活動及角色扮演，學習社交禮儀及餐桌禮儀，提升個人形象及自信。
 名額：8 人
 負責社工：鄭美君姑娘、陳嘉琪姑娘
 備註：1. 請自備圍裙及食物盒。2. 如有食物敏感，請於活動前向負責社工提出。



玩出自我星期三

雜耍齊動樂

小小探索家

時間：下午 2:30 - 3:45 | 下午 4:00 - 5:30
 日期：2025 年 7 月 9、16、23 及 30 日 (逢星期三，共 4 節)
 地點：本中心
 費用：會員 \$200/ 人 非會員 \$400/ 人
 對象：升小四至升小六學生
 內容：第一部份：學習轉碟及扯鈴的入門雜耍招式。從練習和嘗試中培養兒童的專注力、意志力和毅力。
 第二部份：透過互動遊戲及藝術創作，讓小朋友在過程中探索及表達自我，明白自己是獨一無二的。
 名額：8 人
 負責社工：陳嘉琪姑娘、謝萱虹姑娘



陽光義工隊

日期：2025 年 8 月 4、7、11 及 14 日 (逢星期一、四，共 4 節)
 時間：下午 1:00 - 3:00
 地點：本中心
 義工服務地點：深水埗長者日間護理中心
 費用：免費
 對象：升小四至升小六學生
 內容：小組會先教授小朋友與長者溝通的基本技巧，之後再一起計劃探訪長者中心的活動，讓小朋友透過親身經驗學習關懷長者的方法，培養同理心和提升自信心。
 名額：8 人
 負責社工：謝萱虹姑娘
 備註：1. 小組會安排小朋友參與兩次在深水埗長者日間護理中心的義工活動 (8 月 7 及 14 日)。
 2. 出席率達 100% 的參加者會獲發義工嘉許狀。



Summer 自我挑戰系列 — 兒童反曲弓體驗

日期：2025 年 8 月 2 日 (星期六)
 時間：上午 10:00 - 中午 12:30
 地點：領先射箭 (荔枝角永康街 79 號創匯國際中心 13 樓 F 室)
 集合/解散地點：本中心 (逾時不候)
 費用：會員 \$80/ 人 非會員 \$160/ 人 (原價：\$250/ 人，已包括教練、租用場地及射箭用品費用)
 對象：8 - 12 歲兒童
 內容：透過學習反曲弓及玩射箭遊戲，挑戰參加者的手眼協調及專注力，從而培養耐性及抗壓力。
 名額：12 人
 負責社工：冼凱盈姑娘
 備註：1. 需自備交通費；帶備足夠飲用水；並於活動前進食適量的早餐。
 2. 請穿著適合運動的衣服和密頭運動鞋，長髮人士須束起頭髮。
 3. 必須嚴格遵守在場教練及當值員工指示，正確使用場地相關設施。如參加者不正確使用設施而引致受傷或損壞，須承擔相關的責任。
 4. 歡迎家長隨同進入射箭場，亦可為小朋友拍照留念，惟家長不可參與射箭。
 5. 需填寫 P.13 外出活動或入營家長同意書。



夏日激戰水彈槍

日期：2025 年 8 月 15 日 (星期五)
 時間：下午 1:30 - 5:30
 地點：War Zone (荔枝角香港紗廠工業大廈第一、二期 8 樓 8A 室)
 集合/解散地點：本中心 (逾時不候)
 費用：會員 \$70/ 人 非會員 \$140/ 人
 對象：升小四至升小六學生
 內容：小朋友會被導師分成兩隊，用水彈槍進行不同的比賽任務，刺激好玩！水彈槍又名 jelly 彈槍，原理和氣槍一樣，不過發射出來的啫喱彈是軟身水彈 (成分 99% 是水)，擊中目標之後會散開。水彈無色無味，不會弄糟，不用擔心弄濕身體。
 名額：18 人
 負責社工：謝萱虹姑娘
 備註：1. 凡參加今季「玩出自我星期三」或「陽光義工隊」的參加者會獲得優先取錄。
 2. 自備交通費；請穿著輕便舒適服裝出席活動。
 3. 需填寫 P.13 外出活動或入營家長同意書。

Summer 自我挑戰系列 — 數碼運動探索之旅

日期：2025 年 7 月 12 日 (星期六)
時間：上午 9:45 - 中午 12:30
地點：Joypolis Sports Hong Kong (九龍城啟德體育園運動健康中心 G 至 4 樓)
集合地點：本中心 (逾時不候)
解散地點：Joypolis Sports Hong Kong
費用：會員 \$60/ 人 非會員 \$120/ 人 (已包旅遊巴去程、2 小時任玩入場門票)
對象：7 歲或以上兒童及其家長 (一位家長最多可陪同兩位小朋友參加)
內容：活動場館樓高五層，其中三層設有不同主題的運動場館，例如：忍者道場、超音鼠運動館。館內的運動遊戲融合了創新科，十分刺激有趣，例如虛擬賽馬遊戲、模擬忍者飛鏢、足球體感運動遊戲。

名額：32 人
負責社工：洪婷婷姑娘、陳嘉琪姑娘
備註：1. 部份設施有身高限制，身高 120cm 以下的小朋友不能參與此部份設施
2. 是次活動不提供膳食
3. 部份設施需穿著防滑襪，可自備合乎場地要求的防滑襪或到現場購買 (\$30/ 對)
4. 活動當日之參加者必須與報名表上的參加者相同，不得擅自更改，並以團體形式同時入場，遲到者將不予入場

Summer 自我挑戰系列 — 親子龍舟體驗

日期：2025 年 7 月 12 日 (星期六)
時間：上午 10:00 - 下午 2:15
地點：石門沙田體育會水上活動中心
集合 / 解散地點：本中心 (逾時不候)
費用：免費
對象：1 位 3 - 11 歲兒童及 1 - 2 位成人家長 (報名時須出示正領取綜援 / 在職家庭津貼 / 書簿津貼 / 幼稚園及幼兒中心學費減免計劃的相關文件)
內容：以親子形式體驗划龍舟，訓練參加者的身體協調、節奏感及專注力，從而挑戰參加者的耐力及體會團隊精神。比賽後更會頒發獎牌，增加活動的滿足感。

名額：40 人
負責社工：冼凱盈姑娘
備註：1. 帶備足夠飲用水及做好防曬，並於活動前進食適量的早餐
2. 龍舟活動一般不會濕身，必須跟從職員的指示，切勿擅自離開活動範圍，以免發生意外
3. 已包旅遊巴來回、借用龍舟設備、助浮衣、沖身及更衣室、教練指導及團體意外保險。如有需要，可再自行購買保險
4. 須穿著合適的衣服及裝備，如透氣的衣褲、太陽帽、包趾鞋 (不可穿拖鞋或涼鞋)

鳴謝：海泓龍舟 (Hywind Watersport)

親子扭扭樂

日期：2025 年 7 月 16、23、30 日及 8 月 6 日 (逢星期三，共 4 節)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
費用：會員 \$80/ 一對親子 非會員 \$160/ 一對親子
對象：5 - 12 歲兒童及其家長
內容：由專業氣球藝術表演者指導下體驗扭氣球藝術，發揮創意之餘，家長亦可從中與孩子合作完成氣球藝術作品，學習欣賞孩子的創意。

名額：8 對親子
負責社工：袁皓丰先生
導師：Point Consultancy 導師

愛貓善行日 — 流浪貓貓舍探訪

日期：2025 年 7 月 19 日 (星期六)
時間：下午 1:45 - 3:30
地點：愛貓日子 Love Cats Everyday (觀塘巧運工業大廈 7 樓 A 室)
集合地點：港鐵觀塘站 A 出口 (逾時不候)
解散地點：愛貓日子 Love Cats Everyday
費用：會員 \$150/ 一對親子 非會員 \$300/ 一對親子
對象：6 - 12 歲兒童及其家長
內容：是次活動將集合一眾愛貓的大小朋友，在貓舍義工的講解和帶領下了解香港流浪貓隻面對的困境，學習如何正確地接觸貓貓並製作一幅貓咪畫作。參加者們亦能親身體驗日常照顧貓貓的流程及與貓貓互動和拍照。

名額：8 對親子
負責社工：莊嘉鴻先生
備註：活動收費將全數用於貓舍作救援、醫療費用及日常營運，希望大家踴躍支持，齊做善事！

陶出親子情 — 親子免燒陶飾物碟工作坊

日期：2025 年 8 月 16 日 (星期六)
時間：上午 10:15 - 中午 12:30
地點：思陶藝術工作室 (九龍太子道西 141 號長榮大廈 6 樓 E 室)
集合地點：港鐵太子站 C2 出口外地面 (逾時不候)
解散地點：思陶藝術工作室
費用：會員 \$40/ 一對親子 非會員 \$80 / 一對親子
對象：5 - 12 歲兒童及其家長
內容：家長和孩子一同你搓搓、我捏捏，製作獨一無二的免燒陶卡通角色飾物碟，盛載溫馨美好的親子回憶。

名額：8 對親子
負責社工：鄧穎聰先生
備註：每個家庭可帶走一份免燒陶卡通角色飾物碟製成品

親子入廚樂

日期：2025 年 8 月 19、22、26 及 29 日 (逢星期二、五，共 4 節)
 時間：下午 3:00 - 4:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$80/ 一對親子 非會員 \$160/ 一對親子
 對象：3 - 12 歲兒童及其家長
 內容：透過一同製作美食 (酥皮湯丸、煎蛋餅、曲奇、麻糬波波)，讓孩子從實踐中學習，加強他們對遵從指示、觀察和預測的技巧，促進親子合作、溝通及關係。
 名額：5 對親子
 負責社工：凌美欣姑娘
 備註：請自備食物盒 (製作的食品或會更改，恕不另行通知)



放鬆鮮花插花班

日期：2025 年 9 月 9、11、16 及 18 日 (逢星期二、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
 對象：18 歲以上的家長
 內容：每節教授不同的插花，讓參加者了解插花技巧，在創作過程放鬆自己，增加成功感及能力感。
 名額：8 人
 負責社工：張天彩姑娘
 備註：參加者會在每節後有不同的製成品帶回家欣賞



Super Sports Park 親子鬆一鬆系列 (2025 年 9 月)

日期：2025 年 9 月 27 日 (星期六)
 時間：上午 9:45 - 下午 1:00
 地點：Super Sports Park (大角咀海輝道 18 號銀海坊 G03&05)
 集合 / 解散地點：港鐵奧運站 A 出口 (逾時不候)
 費用：免費 (報名時須出示正領取綜援 / 在職家庭津貼 / 書簿津貼的相關文件)
 對象：小一至中六學生及其家長
 內容：到訪位於奧運站、全港最大的室內運動主題樂園 Super Sports Park，體驗以運動為主題的集體遊戲以及特色設施，如空中滑索、車軌滑梯及旱地冰壺等，釋放壓力。
 名額：30 人
 負責社工：謝立君姑娘
 備註：1. 未曾參加過以往《Super Sports Park 親子鬆一鬆系列》活動之家庭優先
 2. 參加者須自費享用樂園內餐飲及參與個別體驗項目 (如滾軸溜冰、滑板體驗等)
 3. 活動期間參加者需要跟其他在場公眾人士同時享用遊樂設施
 4. 參加者必須在活動當日進場前填妥樂園職員發放的場地免費聲明書，方可參加活動
 鳴謝：Super Sports Park



頤鉢 x 伸展療癒之旅

日期：2025 年 8 月 5、12、19、26 日、9 月 2 及 9 日 (逢星期二，共 6 節)
 時間：上午 10:00 - 11:15
 地點：本中心
 費用：會員 \$80/ 人 非會員 \$160/ 人
 對象：18 歲以上人士
 內容：頤鉢起源於喜馬拉雅山一帶，敲磨頤鉢時所產生的音波可直達細胞深處，引起體內分子共振，調整紊亂的身體頻率，讓疼痛及繃緊的部位得到安撫、抑鬱及焦慮的情緒得以舒緩。小組將以頤鉢與伸展運動結合，隨頤鉢音頻進行伸展呼吸練習，引領參加者進入平和放鬆的狀態，展開一場身心靈的療癒之旅。
 名額：10 人
 負責社工：朱雪盈姑娘
 備註：1. 本活動並無任何傳教宗教目的
 2. 請穿輕鬆運動服及長褲出席活動
 3. 部分活動需以躺臥形式進行，如有需要，可自備大毛巾 / 毛毯蓋身
 4. 請準備少量飲用水在活動完結後飲用



免費剪髮服務 (8 月)

日期：2025 年 8 月 5 日 (星期二)
 時間：下午 2:30 - 5:00
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：6 歲以上有興趣人士
 內容：由中心剪髮義工隊為區內人士簡單剪髮。
 名額：30 人
 負責職員：劉倬君姑娘 (內線 43)
 備註：1. 成功報名者將在活動時段內分流處理，職員將稍後聯絡相關安排
 2. 請參加者在剪髮前自行洗髮
 3. 剪髮義工將由中心隨機安排，參加者不得選擇



放鬆筋膜運動

日期：2025 年 9 月 5、12、19 及 26 日 (逢星期五，共 4 節)
 時間：上午 10:00 - 11:15
 地點：本中心
 費用：會員 \$60/ 人 非會員 \$120/ 人
 對象：18 歲或以上婦女
 內容：透過學習察覺身體、放鬆筋膜及伸展運動，以達至身心放鬆。
 名額：10 人
 負責社工：李慧敏姑娘
 導師：物理治療師黃心然女士





免費離異法律諮詢服務

日期：2025 年 8 月 20 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，助你解決與離異有關的法律疑難，如贍養費、子女照顧、家庭財產等面談約為 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 (7 月 21 日) 開始接受報名；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

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



賽馬會男士家友站

本中心此季度「賽馬會男士家友站」活動於 2025 年 6 月 10 日早上 9 時開始接受親臨中心遞交報名或掃描右方 QR Code 作網上報名。

名額先到先得，額滿即止。

如以網上報名此系列之活動，稍後中心職員會聯絡跟進報名事宜。

網上活動報名表



英雄薈 — 爸打天地 III (Men's Corner III)

日期：2025 年 7 月 - 2026 年 6 月 (此乃定期聚會，全年共舉行 15 次，通常於每月最後一個星期一 / 三 / 五舉行，個別外出活動日子除外)
 時間：晚上 7:30 - 9:00
 地點：本中心 (個別外出活動除外)
 費用：免費
 對象：18 歲或以上男士
 內容：匯聚各方男士爸打，齊來 coffee break、玩 video games、氣墊球、分享男士關注議題，也會舉辦外出活動，期望為男士打氣，建立健康互助群體。

名額：15 人
 負責社工：黃耀輝先生



賽馬會男士家友站

開心小結他組裝及彈奏教學小組

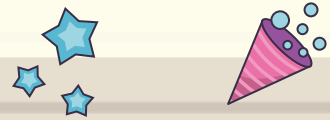
日期：2025 年 7 月 4、11、18 及 25 日 (逢星期五，共 4 節)
 時間：晚上 7:30 - 9:00
 地點：本中心
 費用：免費
 對象：18 歲或以上男士，可單獨參加，或帶同最多 1 位家人一同參加，子女需至少就讀幼稚園高班
 內容：齊來設計及組裝小結他，並在導師教導下，學習掃 chord 及彈唱金句，享受音樂樂趣。
 名額：10 人 / 家庭
 負責社工：黃耀輝先生



Super Sports Park 親子鬆一鬆系列 (2025 年 7 月)

日期：2025 年 7 月 19 日 (星期六)
 時間：上午 9:45 - 下午 1:00
 地點：Super Sports Park (大角咀海輝道 18 號銀海坊 G03&05)
 集合 / 解散地點：港鐵奧運站 A 出口 (逾時不候)
 費用：免費 (報名時須出示正領取綜援 / 在職家庭津貼 / 書簿津貼 / 幼稚園及幼兒中心學費減免計劃的相關文件)
 內容：到訪位於奧運站、全港最大的室內運動主題樂園 Super Sports Park，體驗以運動為主題的集體遊戲以及特色設施，如空中滑索、車軌滑梯及旱地冰壺等，釋放壓力。
 對象：一位 18 歲或以上的男士及最多三位 5 歲或以上的家庭成員
 名額：30 人
 負責社工：鄧穎聰先生
 備註：1. 未曾參加過以往《Super Sports Park 親子鬆一鬆系列》活動之家庭優先
 2. 參加者須自費享用樂園內餐飲及參與個別體驗項目 (如滾軸溜冰、滑板體驗等)
 3. 活動期間參加者需要跟其他在場公眾人士同時享用遊樂設施
 4. 參加者必須在活動當日進場前填妥樂園職員發放的場地免責聲明書，方可參加活動

鳴謝：Super Sports Park



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

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

玻璃畫彩繪初體驗

(A 組)

日期：2025 年 7 月 8 日 (星期二)
時間：下午 2:00 - 4:00
名額：15 人
費用：會員 \$50/ 人 非會員 \$100/ 人
地點：本中心
對象：18 歲以上之人士

內容：在繁忙的都市中，為自己創造不同的療癒時刻，用玻璃顏料一起描繪一個多彩的世界。在藝術的世界裡，沒有比較、對錯、完美，更重要的是重新認識自己的需求。透過藝術創作，我們給自己一個與心靈對話的空間。我們也可以成為自己的療癒者，照顧好自己。

負責社工：邱美怡姑娘

備註：1. 參加者不需要有繪畫背景
2. 每位參加者都可於活動後帶走畫作

(B 組)

日期：2025 年 7 月 15 日 (星期二)
時間：下午 2:00 - 4:00
名額：15 人
費用：會員 \$50/ 人 非會員 \$100/ 人



紓壓・拇指琴 (kalimba) 音樂小組 (進深班)

日期：2025 年 8 月 8、15、22、29 日、9 月 5 及 12 日 (逢星期五，共 6 節)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：本中心
費用：會員 \$60/ 人 非會員 \$120/ 人
對象：18 歲以上之人士

內容：拇指琴 (kalimba) 原本是非洲部族的傳統樂器，靠椰子殼或木盒上上的鐵片震動發聲，聲音迷人、容易上手，捧在手中，用雙手撥動琴鍵就可以演奏出獨有的空靈聲響！本活動透過分享拇指琴的演奏技巧、音樂欣賞、唱歌伴奏、雙手聯彈等，鼓勵參加者表達自己，互相支持，建立社交支援網絡、紓緩緊張的情緒。

名額：12 人

負責社工：邱美怡姑娘

備註：1. 參加者無需任何音樂背景
2. 凡出席滿 6 節可獲贈 17 音拇指琴一個



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/>



香港家庭福利會 深水埗(西)綜合家庭服務中心

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

郵票

地址：



香港家庭福利會 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 傳真：2725 6621

本會為註冊之有限公司
2025年5月出版
印刷數量4,500