

2023年9月12日
開始接受報名

詳情請參閱P.12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
賽馬會男士家友站	P.6-7
賽馬會智家樂計劃	P.8
活動報名、 「童」步家・愛 Child Protection In Action	P.9-12,17
外出通知書	P.13
活動報名表	P.14-15
一般報名須知	P.16
兒童發展系列	P.17-18
家庭成長系列	P.19-23
個人成長系列	P.23-25
「以家為本」心理健康服務	P.26
臻和營 — 調解教育及服務計劃	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



多年來，傳統的社會服務使用者以女士、老弱傷幼為主，較少以男士為服務主體，這或許與男士一般忙於工作，或認為求助就是弱者有關吧！時移勢易，生活壓力迫人，無論你是剛踏進社會的大專生，或是面對親密關係，準備成家立室的小伙子，又或是中年、以至退休男士，往往面對不同程度的工作、經濟、家庭、人際相處、健康等的轉變及挑戰。研究顯示，如男士肯主動建立個人的支援網絡，培養正面的個人興趣及人生觀，多吸取過來人經驗以做好兒子、丈夫、爸爸等角色，都對提升精神健康有正面幫助！

故此，本會過去數年曾舉辦不同種類的男士活動。現承蒙香港賽馬會慈善信託基金贊助，本會於2023年7月起，推行為期三年的「賽馬會男士家友站」（下稱本計劃），透過舉辦不同的興趣班、教育活動、互助及治療性小組、家庭及義工活動等，以提升18歲或以上男士的個人身心健康、促進其家庭關係及回饋社會。

有興趣又關心個人身心健康和家庭的你，快來報名參加中心陸續舉辦的男士興趣班、小組及家庭活動。

如欲參加此系列之活動，請填寫「賽馬會男士家友站」之活動報名表。

計劃查詢：黃耀輝先生 (2720 5131，內線 21)

男士會員大招募

中心已開始招募本計劃的男士會員。對於各街坊、友好的支持，實在衷心感謝！為鼓勵更多男士參加，凡首次參加男士活動，將自動成為會員，更可在參加活動時獲贈精美禮品乙份！（禮品數量有限，先到先得。）

開檔
啦喂！！

賽馬會男士家友站 — 飛鏢基礎訓練 (I、II)

日期：2023年10月4、11、18及25日、11月8、15、22及29日
(逢星期三，共8節)(11月1日暫停一節)

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

內容：飛鏢是一種鍛鍊手眼協調、考驗心理質素的運動。有時間和興趣就來玩玩飛鏢啦！既可培養個人興趣，又可結識一班志同道合的C兄，人生樂事也！

名額：12人

負責社工：黃耀輝先生

導師：JDarts Shop的教練（有多年投擲飛鏢經驗）

備註：出席5堂或以上可獲出席證書及有機會參加稍後舉行的飛鏢進深班及比賽



如欲參加此系列之活動，請填寫「賽馬會男士家友站」之活動報名表

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會男士家友站：英雄薈 — 爸打天地 (Men's Corner)

日期：2023年10月30日、11月27日、12月18日（星期一）

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：本中心

費用：免費

對象：18歲或以上男士

內容：此乃定期的聚會，通常於每月最後一個星期一舉行（個別日子除外），直至2024年6月。匯聚各方男士爸打，齊來 coffee break、吹水、打機、玩 Boardgames……

名額：12人

負責社工：黃耀輝先生

賽馬會男士家友站 — 毛筆書法班

日期：2023年11月6、13、20及27日（逢星期一，共4節）

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：本中心

費用：\$40/人

對象：18歲或以上男士

內容：由中國書法導師教授書法技巧。透過練習書法，既可培養興趣、又可陶冶性情，提升個人修養。

名額：12人

負責社工：鄧穎聰先生

賽馬會男士家友站 — 爸爸故事工作坊

日期：2023年12月2、9、16及23日（逢星期六，共4節）

時間：上午11:00 - 中午12:15

地點：本中心

費用：\$100/人（已包含專業導師費用及故事道具製作之材料費）

對象：幼稚園至小三學生的父親

內容：人天生愛聽故事。我們藉著講故事組織經驗、分享所想；在參與的過程中學會聆聽、表達及創作。故事更是打開兒童心靈的鎖匙，走進孩子世界的妙方；無論是兒童或是成人，都能在當中找到成長的養份。爸爸們，齊來學習講故事，一同走進孩子的世界。

名額：12人

負責社工：蕭煒倫先生

如欲參加此系列之活動，請填寫「賽馬會男士家友站」之活動報名表

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



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



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

賽馬會「智」家樂計劃 — 由「讚」到「賺」獎賞計劃

為了促進中心資訊更流通，並藉網上平台分享更多生活小智慧，中心會於 2023 年 10 月至 2024 年 1 月內逢星期一（公眾假期會順延至下一個工作天）在中心 Facebook 發放帖文，希望促進與公眾和各位會員的交流與互動，並讓公眾「賺」取更多有用資訊。參加者只要「讚好」是次活動的帖文，便有機會獲得糧食包（例如：麵類、米）。詳情如下：

	第三階段	第四階段
活動日期：	2023 年 10 月 3 日 - 11 月 30 日	2023 年 12 月 4 日 - 2024 年 1 月 31 日
截止日期：	2023 年 11 月 30 日 午夜 12 時	2024 年 1 月 31 日 午夜 12 時

參與方法：於每個階段截止日期前在中心 Facebook 專頁內「讚好」7 個或以上有是次活動名稱（由「讚」到「賺」獎賞計劃）的帖文便可獲糧食包。
名額：每個階段 20 個名額，若得獎人數眾多，會以抽籤形式抽出得獎者。
備註：得獎名單會於截止日期後五個工作天內，上載到本中心 Facebook，並經由 Facebook 通知得獎者。
負責社工：冼嘉敏姑娘

賽馬會智家樂計劃 — 認知行為治療介入法家長管教小組 II

日期：2023 年 10 月 13、20、27 日、11 月 3、10 及 17 日
（逢星期五，共 6 節）
時間：晚上 7:30 - 9:30
地點：本中心
費用：免費
對象：子女正就讀小學之家長
內容：養育子女真不容易，面對親子管教、生活及學習壓力，家長往往陷於負面的思維及情緒中，除了影響身心，還會影響親子關係。此小組以認知行為治療介入法為基礎，協助家長掌握如何建立正面管教思維，以維持健康身心及良好親子關係。
名額：10 人
負責社工：黃耀輝先生
備註：報名者需出席組前面談，以評估是否合適參加及澄清彼此期望。



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

大家一埗鄰居，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！



就係一埗鄰居，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儘快向社署或警方舉報，違者最高判監3個月和罰款5萬元。



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



家福會
HKFWS



「童」步家·愛
Child Protection In Action

給兒童一個成長避風港

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

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

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：
請填妥報名表後，在報名日(9月12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9月19日開始以短訊通知參加者於指定日期內付款作實，否則作自動棄權論。若活動仍有名額，可即時報名及繳費。如活動超額報名，會以抽籤形式決定；其餘為「後補名單」，相關活動報名暫不需交費，待日後確定有名額時，方聯絡後補人士交費作實。

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。



之親子大獎賞

家長篇

對象：幼稚園學生的家長
名額：8人
費用：會員 \$60/人 非會員 \$120/人

日期：2023年10月4、11、18及25日(逢星期三，共4節)
時間：下午3:45 - 5:00

地點：本中心

內容：家長會否時常為了子女的行為狀況而感到不知所措？此小組結合小朋友活動(包括繪本共讀及手工活動)；家長活動(包括靜觀體驗，教授「親子契約」的訂立)，一步一步建立小朋友的良好行為及習慣，提高責任心，以促進親子家庭關係！

負責社工：蕭煒倫先生、謝萱虹姑娘

備註：
• 一位家長及其一位幼稚園學生需同時報名「親子大獎賞(家長篇)及(小朋友篇)」
• 親子完成出席四節小組將獲得一份神秘獎賞。

之聽聽內心的小火龍

日期：2023年10月10、13、17及20日(逢星期二、五，共4節)
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：家長

內容：管教孩子不容易，有沒有發現自己經常被孩子觸怒，難以控制情緒？小組將透過放鬆練習、小手作等讓家長檢視憤怒的情緒，重拾內心的平靜，學習做一個恩威並施的家長。

名額：10人

負責社工：葉韻詩姑娘

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



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
智家計劃	P.8		賽馬會智家樂計劃－認知行為治療介入法家長管教小組 II	免費	免費	子女正就讀小學之家長		\$
	P.12		「董」步家・愛之親子大獎賞(家長篇)	需同時報名	\$120/人	幼稚園學生的家長		\$
	P.12		「董」步家・愛之親子大獎賞(小朋友篇)	報名	免費	幼稚園學生		免費
	P.12		「董」步家・愛之聽聽內心的小火龍		\$20/人	家長		\$
	P.17		「董」步家・愛之自我保護小天使		\$10/人	小一至小三學生		\$
	P.17		「董」步家・愛之暢遊清水灣郊野公園		\$30/人	家庭		\$
	P.17		做個小小科學家		\$40/人	小一至小三學生		\$
兒童發展	P.18		社交我做到！		\$10/人	幼稚園學生		\$
	P.18		幼兒烹飪班		\$80/人	幼稚園學生		\$
	P.18		專注寶寶大作戰		\$40/人	幼稚園學生		\$
	P.18		聖誕老人走失了！		\$20/人	小一至小三學生		\$
	P.19		「靜養身心」和平照顧者小組	需同時報名	\$50/人	家長或照顧者		\$
家庭成長	P.19		「幸福之味」家庭日		免費	幼稚園高班至小六學童及其家長或照顧者		免費
	P.20		中電「一心為你」－親子電烹飪共融工作坊		免費	8-12 歲兒童及其家		免費
	P.20		孩子是父母的影子？！		\$40/人	育有未成年子女的家長		\$
	P.20		萬聖節鬼屋親子派對		\$30/人	6 歲或以上兒童及其家長		\$
	P.21		大手拉小手－親子瑜珈小組		\$100/－對親子	3-6 歲兒童及其家長		\$
	P.21		PlayScope 親子大玩團		\$40/ 家庭	3-8 歲兒童及其家長		\$
	P.21		「島」此一遊（蒲台島）		\$20/ 人	18 歲或以上人士或親子		\$
	P.22		畫出平靜工作坊		\$20/ 人	家長		\$
	P.22		「島」此一遊（西貢）		\$50/ 人	18 歲或以上人士或親子		\$
	P.22		親子聖誕小食 D.I.Y.－薑餅一家親		\$50/ 家庭	3-8 歲兒童及其家長		\$
	P.23		親子廚房		\$60/－對親子	小一至小三學生及其家長		\$
	P.23		香薰治療基礎及應用		\$120/ 人	18 歲或以上女士		\$
	P.23		「山」友聯盟		\$20/ 人	18 歲或以上人士		\$
個人成長	P.24		「體質及食療湯水 DIY」中醫講座		\$10/ 人	公眾人士		\$
	P.24		手工護膚品製作		\$30/ 人	18 歲或以上婦女		\$
	P.24		留下黃金記憶		\$20/ 人	18 歲或以上人士		\$
	P.25		「明明白白我的心」夫婦小組		\$50/ 人	夫婦		\$
	P.25		秋風起・遊勝地－南丫島行山團		\$10/ 人	18 歲或以上人士		\$
	P.25		「和」你一同過聖誕		\$20/ 人	18 歲或以上人士		\$
	P.25				\$40/ 人			\$
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

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）。
- * 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。



之自我保護小天使

日期：2023 年 10 月 27 日（星期五）
時間：下午 4:00 - 5:00
地點：本中心
費用：會員 \$10/ 人 非會員 \$20/ 人
對象：小一至小三學生
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



之暢遊清水灣郊野公園

日期：2023 年 11 月 4 日（星期六）
時間：上午 9:30 - 下午 5:00
集合/解散地點：本中心
地點：清水灣郊野公園
費用：會員 \$30/ 人 非會員 \$60/ 人（已包旅遊巴來回及午餐）
對象：家庭（每個家庭需有一名 18 歲以下子女）
內容：秋天是郊遊的好季節，讓我們一家人到郊野公園，一同玩集體遊戲，放風箏，享受於大自然共聚美好時光，增進彼此之溝通。
名額：50 人
負責社工：凌美欣姑娘
備註：請自備飲料及防曬物品

做個小小科學家

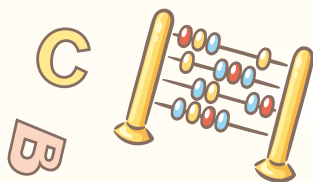
日期：2023 年 10 月 5、12、19 及 26 日（逢星期四，共 4 節）
時間：下午 4:00 - 5:15
地點：本中心
費用：會員 \$40/ 人 非會員 \$80/ 人
對象：小一至小三學生
內容：小朋友成長時常常會對周遭充滿好奇，也可能有千奇百趣的想法。我們邀請小朋友到中心一同發揮創意和想像力，在科學實驗（例如：彩虹火山爆發、飛天魔杯、堅強的氣球等）中體驗科學的力量，同時訓練其解難能力。
名額：8 人
負責社工：冼嘉敏姑娘

社交我做到！

日期：2023年10月16日（星期一）
 時間：下午4:00 - 5:00
 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：小朋友踏入幼稚園後，除了吸收學術知識外，社交技巧及解難能力都很重要，這些軟實力甚至影響到他們的成人階段，此活動透過遊戲形式讓小朋友學習與人相處的基本溝通方法。

名額：8人
 負責社工：謝萱虹姑娘



幼兒烹飪班

日期：2023年11月8、15、22及29日（逢星期三，共4節）
 時間：下午4:30 - 6:00
 地點：本中心
 費用：會員\$80/人 非會員\$160/人
 對象：幼稚園學生

內容：讓小朋友動手製作美食，包括：酥皮小食、披薩、餃子及壽司，除了享受烹飪帶來的樂趣，亦可訓練小肌肉。

名額：8人
 負責社工：鄭美君姑娘

備註：請自備圍裙及食物盒；所製作食物或會因應所採購食材而改動。



專注寶寶大作戰

日期：2023年12月5、8、12及15日（逢星期二、五，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：幼稚園學生

內容：有沒有想過孩子可以從玩樂中練習專注力呢？小組將透過不同遊戲、玩具、故事等，提升幼兒的專注力。

名額：8人
 負責社工：葉韻詩姑娘



聖誕老人走失了！

日期：2023年12月19日（星期二）
 時間：下午4:00 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員\$20/人 非會員\$40/人
 對象：小一至小三學生

內容：聖誕節就到了，聖誕老人正忙碌地準備聖誕禮物，希望小朋友可以愉快地度佳節。但大件事了，聖誕老人走失了！我們誠邀機智的小朋友接受遊戲挑戰，找回聖誕老人，令聖誕老人可以將禮物送到小朋友手上！

名額：10人
 負責社工：謝萱虹姑娘



捐助機構



香港賽馬會
 慈善信託基金

「靜養身心」和平照顧者小組

「幸福之味」家庭日

本活動與香港家庭福利會崇德家福軒一賽馬會「家家自然好心晴」計劃合作，由香港賽馬會慈善信託基金贊助。「家家自然好心晴」計劃與香港理工大學應用社會科學系合作，進行一項名為「大自然為本靜觀介入對高壓力家庭照顧者之成效研究」，活動參加者必須參與學術研究部份。

日期	時間	地點
第1節 2023年10月4日（三）	上午9:30 - 11:15	本中心
第2節 2023年10月11日（三）	上午9:30 - 11:15	本中心
第3節 2023年10月18日（三）	上午9:00 - 下午2:30	大埔崇德家福軒 - 家庭退修中心
第4節 2023年10月25日（三）	上午9:30 - 11:15	本中心
第5節 2023年11月25日（六）	上午9:00 - 下午3:00	大埔崇德家福軒 - 家庭退修中心

小組（第1-4節）

名額：12人
 對象：育有特殊學習需要、就讀幼稚園高班至小六學童之家長或照顧者

家庭日（第5節）

24人
 一位有特殊學習需要、就讀幼稚園高班至小六學童及一位家長或照顧者

內容：小組透過學習一系列的靜觀練習如呼吸、慢食、步行和安坐，並配合大自然五感覺察、身體伸展等活動，讓參加者增強對當下自己身體、情緒和思想反應的覺察能力，學習滋養自己及紓解壓力，促進身心健康及家庭關係。
 家庭日透過親子烹飪，為家人製作美食，如簡易香草薄餅、健康小食及飲品等，讓家長和孩子學習互相欣賞，增進雙方的默契和連繫，並促進溝通與互動。

費用：會員\$50/每位家長或照顧者 非會員\$100/每位家長或照顧者
 （出席全數5節活動後，將獲贈\$50禮券一張）（已包旅遊巴來回）

負責社工：鄧穎聰先生

導師：香港理工大學應用社會科學系研究團隊

集合/解散地點：本中心

備註：1. 請穿著輕便服裝、襪子；於第5節自備食物盒及餐具。

2. 此活動有學術研究部份，家長必須填寫共4份問卷，分別在2023年9月、第1、4節及2024年1月，完成所有問卷後會獲贈超市現金券。

3. 計劃會在活動完成後邀請部份參加者參加聚焦小組接受訪問，作研究之用，完成訪問後亦會額外獲贈超市現金券。

中電「一心為你」— 親子電煮烹飪共融工作坊

日期：2023年10月7日(星期六)
 時間：上午9:30 - 正午12:00
 集合地點：旺角港鐵站B出口車站控制室旁
 解散地點：旺角
 地點：「智能生活」@ 旺角(九龍旺角西洋菜南街188號)
 費用：免費
 對象：8-12歲兒童及其家長(低收入家庭)
 內容：參觀中電旗艦店。在廚師的指導下，以電磁爐作為煮食工具，烹調指定菜式，促進父母和孩子的正向溝通。

名額：8個家庭
 負責社工：陳嘉琪姑娘
 鳴謝：中華電力贊助
 備註：1. 成功入選後，參加者需前往中心填妥「個人資料使用同意書」，讓中華電力使用您在活動時所拍攝的相片及短片作內部記錄及對外宣傳用途，包括用於網站、社交媒體平台或其他宣傳途徑。
 2. 報名時需出示有關證明：在職家庭津貼/學校書簿津貼/綜合社會保障援助(綜援)。
 3. 請自備食物盒。



孩子是父母的影子？！

日期：2023年10月17、19、24及26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\$40/人 非會員\$80/人
 對象：有意學習與子女溝通，並育有未成年子女的家長
 內容：透過薩維雅模式(Satir Mode)幫助參加者認識原生家庭如何影響自己與子女的相處，學習應對壓力的方式，有助建立良好溝通模式及親子關係。

名額：8人
 負責社工：謝立君姑娘



萬聖節鬼屋親子派對

日期：2023年10月21日(星期六)
 時間：上午11:00 - 下午1:00
 地點：本中心
 費用：會員\$30/人 非會員\$60/人
 對象：6歲或以上兒童及其家長
 內容：不一定要到蘭桂坊才感受到萬聖節的氣氛，一起來中心扮鬼扮馬，經歷萬聖節親子挑戰，完成不同的親子任務，考驗親子間的合作和溝通，體驗一個刺激好玩的萬聖節。

名額：20個家庭
 負責社工：梁梓軒先生



大手拉小手 — 親子瑜珈小組

日期：2023年10月24、31日、11月7及14日(逢星期二，共4節)
 時間：下午4:30 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員\$100/一對親子 非會員\$200/一對親子
 對象：3-6歲兒童及其家長
 內容：瑜珈不但能使我們身體更加強壯，還能讓我們身體和精神得以放鬆和休息。爸爸媽媽，你試過和孩子一同做瑜珈嗎？是次小組讓父母與孩子有更多的身體接觸和言語的交流，促進親子關係，建立共同的話題和興趣。

名額：6對親子
 負責社工：劉凱殷姑娘
 備註：請穿著輕便運動服飾，自備毛巾及食水



PlayScope 親子大玩團

日期：2023年10月28日(星期六)
 時間：上午9:00 - 下午1:00
 集合/解散地點：本中心
 地點：智樂遊戲萬象館(大埔太和邨享和樓地下117-128室)
 費用：會員\$40/每個家庭 非會員\$80/每個家庭(已包旅遊巴來回)
 對象：3-8歲兒童及其家長
 內容：智樂遊戲萬象館(PlayScope)是一個室內自由遊戲空間，孩子可盡情探索遊戲的無限可能性，家長亦能以「孩子角度出發」，創造一個愉快的親子遊戲時光。

名額：50人
 負責社工：葉韻詩姑娘
 備註：所有參加者請穿著輕便服裝；必須穿著包裹整個腳掌的襪子。



「島」此一遊(蒲台島)

日期：2023年11月11日(星期六)
 時間：上午9:30 - 下午5:00
 集合/解散地點：香港仔碼頭
 地點：蒲台島
 費用：會員\$20/人 非會員\$40/人
 對象：18歲或以上人士或親子(18歲以下人士需成人陪同參與)
 內容：蒲台島位處香港南端，有「香港南極」之稱。我們可先到碼頭旁的士多充飢，然後沿著郊遊徑輕鬆探索小島。島上風光旖旎，而且遍佈奇岩異石，如響螺石、佛手岩、靈龜石等，不禁令人讚歎大自然的鬼斧神工。亦會到訪蒲台島最著名的地標126號燈塔，感受海風的吹拂，飽覽一望無際、清澈湛藍的海景，放鬆身心。

名額：20人
 負責社工：謝立君姑娘、朱雪盈姑娘
 備註：1. 活動需乘船及行山，請穿合適衣物，按個人需要自備暈浪丸、防曬用品及足夠食水等。
 2. 請自備交通費和膳食費。



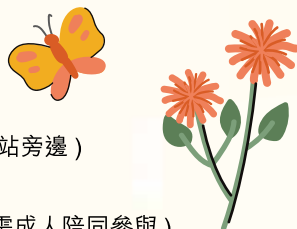
畫出平靜工作坊

日期：2023 年 11 月 22 日 (星期三)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$20/ 人 非會員 \$40/ 人
 對象：家長
 內容：透過手指作畫感受乾粉彩的觸感，專注當下，培養內在的平靜，增加自我覺察與發現。
 名額：20 人
 負責社工：葉韻詩姑娘



「島」此一遊 (西貢)

日期：2023 年 12 月 9 日 (星期六)
 時間：上午 10:00 - 下午 4:00
 集合 / 解散地點：西貢火山探知館門口 (西貢巴士總站旁邊)
 地點：橋咀島
 費用：會員 \$50/ 人 非會員 \$100/ 人
 對象：18 歲或以上人士或親子 (18 歲以下人士需成人陪同參與)
 內容：美麗的西貢是香港的後花園，今次活動目的地是橋咀島。我們先在西貢酒樓飲茶，填飽肚子，然後乘街渡 (大約 20 分鐘) 往半月灣，再輕鬆鬆行山 (大約 1 小時)，到達黑山頂山腳，若遇上潮退，更能欣賞到香港版摩西分紅海奇景，感受腳下清涼的海水，愜意忘憂。
 名額：20 人 (三歲或以上收費)
 負責社工：謝立君姑娘、朱雪盈姑娘
 備註：1. 活動需乘船及行山，請穿合適衣物，按個人需要自備量浪丸、防曬用品及足夠食水等。
 2. 收費包飲茶費用，請自備交通費。



親子聖誕小食 D.I.Y. — 薑餅一家親

日期：2023 年 12 月 18 日 (星期一)
 時間：下午 4:00 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$50/ 每個家庭 非會員 \$100/ 每個家庭
 對象：3 - 8 歲兒童及其家長
 內容：聖誕節又到了！平日父子女各忙各忙，不妨趁聖誕節一起製作屬於你們的薑餅人及薑餅屋，增進親子關係。
 名額：5 個家庭
 負責社工：劉凱殷姑娘
 備註：請自備圍裙及食物盒



親子廚房

日期：2023 年 12 月 22、29 日、2024 年 1 月 5 及 12 日 (逢星期五，共 4 節)
 時間：下午 4:15 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$60/ 一對親子 非會員 \$120/ 一對親子
 對象：小一至小三學生及其家長
 內容：透過小朋友和家長一同製作美味小食和菜式，例如：湯圓、芙蓉蛋、芝士麻糬波波、米漢堡，以促進親子合作和提升親子關係。
 名額：5 對親子
 負責社工：洗嘉敏姑娘
 備註：請自備圍裙及食物盒；所製作食物或會因應所採購食材而改動。



香薰治療基礎及應用

日期：2023 年 10 月 3、5、10 及 12 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 \$120/ 人 非會員 \$240/ 人 (已包堂上使用的香薰油)
 對象：18 歲或以上女士
 內容：香薰治療應用廣泛，可舒緩壓力、改善情緒，有助身心平衡。小組由香薰治療師教授香薰治療的原理與日常應用、以及成人和兒童的使用禁忌。內容簡單實用，讓參加者在家也能幫自己及家人鬆一鬆。
 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)



「山」友聯盟

日期：2023 年 10 月 6、20 日、11 月 3 及 24 日 (星期五，共 4 節)
 時間：上午 9:30 - 下午 3:00
 集合 / 解散地點：第一節：荃灣港鐵站 A 出口
 第二節：荃灣港鐵站 A2 出口
 第三節：將軍澳港鐵站 A1 出口
 第四節：荃灣港鐵站 A 出口
 費用：會員 \$20/ 人 非會員 \$40/ 人
 對象：18 歲或以上人士
 內容：秋高氣爽的天氣就最適合去戶外郊遊行山！今次分別會去大帽山、龍脊、龍蝦灣郊遊徑和元荃古道半段。招募各位熱血的山友，一同投進大自然的懷抱，欣賞香港的美。
 名額：12 人
 負責社工：朱雪盈姑娘
 備註：1. 請穿合適衣物如行山鞋，按個人需要帶備防曬用品及足夠食水等
 2. 請自備交通費和膳食費。



「體質及食療湯水 DIY」中醫講座

日期：2023 年 10 月 9 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：健康與飲食息息相關，食材再貴，如不適合自己的體質，也是無益和浪費金錢。今次中醫師教大家辨識自己的體質，介紹簡單的食療湯水 DIY，讓大家吃得對、吃得值。
 名額：20 人
 負責社工：謝立君姑娘
 導師：余達光中醫師

手工護膚品製作

日期：2023 年 10 月 27 日 (星期五)
 時間：上午 10:00 - 11:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$30/ 人 非會員 \$60/ 人
 對象：18 歲或以上婦女
 內容：透過製作護膚品，認識使用無添加產品的好處，既可加強自信心，又可減壓。
 名額：8 人
 負責社工：李慧敏姑娘

留下黃金記憶

日期：2023 年 11 月 3、10、17 及 24 日 (逢星期五，共 4 節)
 時間：上午 10:00 - 正午 12:00
 集合地點：第一節：本中心
 地點：西九龍文化區、郊外及本中心
 費用：會員 \$20/ 人 非會員 \$40/ 人
 對象：18 歲或以上人士
 內容：透過到訪香港 3 個不同的地方取景，用手機拍攝美麗的景物及自拍，製作一個屬於自己的電子專輯，以達致加強自信心和成功感，又可舒緩壓力。
 名額：8 人
 負責社工：李慧敏姑娘
 備註：第 1 - 3 節為外出活動，請自備交通費及食水。

「明明白白我的心」夫婦小組

日期：2023 年 11 月 10、17、24 及 12 月 1 日 (逢星期五，共 4 節)
 時間：晚上 7:00 - 9:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$50/ 人 非會員 \$100/ 人
 對象：夫婦 (若一人報名，會作後備名單)
 內容：每對愛侶都會吵架，衝突磨擦並非壞事，但關係若不能磨合，便可能磨損。小組透過沙維雅模式 (SATIR MODEL) 讓你和你的伴侶探索原生家庭如何影響二人相處，亦提供性格透視測試，增加自我認識，有助增潤夫妻關係。
 名額：6 對夫婦
 負責社工：謝立君姑娘
 備註：遞交報名表後，社工會致電報名人士作入組甄選，成功入組後才繳費。

秋風起 • 遊勝地 — 南丫島行山團

日期：2023 年 12 月 1 日 (星期五)
 時間：上午 9:45 - 下午 4:00
 集合/解散地點：中環 4 號碼頭
 地點：南丫島
 費用：會員 \$10/ 人 非會員 \$20/ 人
 對象：18 歲或以上人士
 內容：由索罟灣出發，經行山徑去榕樹灣，沿途飽覽南丫島的漁鄉風情，遠眺「三支香」發電廠。到達榕樹灣後，可自由享用當地的美食。
 名額：12 人
 負責社工：冼凱盈姑娘
 備註：1. 部份路段需上落斜和有梯級，參加者自行評估體力，並作行山準備及穿輕便衣服。
 2. 請自備交通費和膳食費。

「和」你一同過聖誕

日期：2023 年 12 月 18 日 (星期一)
 時間：上午 10:00 - 正午 12:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$20/ 人 非會員 \$40/ 人
 對象：18 歲或以上人士
 內容：「又到聖誕，又到聖誕！」齊來用和諧粉彩來繪畫一幅獨一無二的聖誕卡，增添更多節日氣氛。
 名額：12 人
 負責社工：朱雪盈姑娘

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

回歸內在 • 頤鉢 x 瑜伽體驗

日期：2023 年 11 月 10 及 17 日 (逢星期五，共 2 節)
時間：上午 10:30 - 中午 12:30
地點：本中心
費用：會員 \$80/ 人 非會員 \$160/ 人
對象：18 歲或以上人士
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滋潤、抑鬱及焦慮的情緒得以安撫。此活動會將頤鉢與瑜伽結合，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、鄧穎聰先生
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. 懷孕、有心血管毛病、身上有外來物，包括心臟起搏器、鋼枝、鋼條鋼架之人士，不適宜參與是次活動。

「食出好心情、瞓得好安心」有營講座

日期：2023 年 11 月 13 日 (星期一)
時間：上午 10:00 - 11:30
地點：本中心
費用：免費
對象：18 歲或以上人士
內容：您是否因情緒低落、提不起勁而困擾？是否因工作忙碌、生活壓力而一夜難眠，白天精神不濟、無法專心？如此惡性循環的生活，是否已困擾了你許久？原來，吃東西都可以吃出好心情。本中心邀請註冊營養師介紹舒壓食物，以及舒心好眠的「輕食」食譜，希望能藉此幫助大家有好心情又好眠。

名額：實體：20 人 Zoom：30 人
負責社工：邱美怡姑娘
講者：註冊營養師
備註：1. 講座以實體及網上 (Zoom) 形式進行，請於報名時註明所選擇的上課形式。
2. 若選擇網上形式，活動登入資料會在活動前發放給參加者。

心悅朗 • 認知行為情緒輔導小組

日期：2023 年 12 月 8、15、19 日、2024 年 1 月 5 日 - 2 月 2 日
(逢星期五，19/12 為星期二，共 8 節) (29/12 暫停一節)
時間：上午 9:30 - 11:30
地點：本中心
費用：免費
對象：18 歲或以上人士
內容：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。

名額：12 人
負責社工：梁翠迎姑娘、鄧穎聰先生
備註：詳情請參閱「以家為本」心理健康服務活動通訊

捐助機構



臻和營 — 調解教育及服務計劃

免費約見律師服務

日期：2023 年 10 月 25 日 (星期三) /
2023 年 12 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 11 月 1 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。



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.hkfwf.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8月出版
印刷數量5,000