

2023年12月12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)



* 若以會員價報名活動，請出示會員證。

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、活動報名	P.6-7
「童」步家 • 愛	
Child Protection In Action	P.8-10
會員申請表、會員須知	P.11-12
外出通知書	P.13
活動報名表、一般報名須知	P.14-16
兒童發展系列	P.17
「童」步家 • 愛系列、家庭成長系列	P.18-19
個人成長系列	P.20
賽馬會智家樂計劃	P.21
「以家為本」心理健康服務	P.22-23
賽馬會男士家友站、力行「膽」任，樂享親恩 — 膽養費權與責教育計劃	P.24-26

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

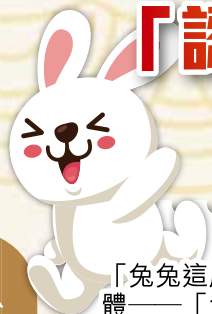
- 如活動進行期間,天文台發出 8 號或以上之熱帶氣旋警告信號或紅色或以上暴雨警告,中心會在安全情況下才讓參加者離開。
- 如天文台於中心辦公時間內取消 8 號熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告,中心將於有關警告取消後 2 小時重新開放。
- 因天氣情況而導致活動取消,中心將不作另行通知。
- 除上述安排外,家長可按天氣狀況,自行決定是否讓子女出席有關活動。
- 如中心取消活動,參加者可憑收據於活動取消後一個月內到中心退款,逾期恕不受理。
- 如參加者對惡劣天氣警告下之活動安排有任何疑問,請致電中心查詢,電話:2720 5131。
- 如對以上安排有任何爭議,香港家庭福利會將保留最終決定權。

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

「認兔歸 HOME」小先鋒之 兔兔全接觸小組及實踐篇



「兔兔這麼可愛，怎可以傷害它呢？」相信大家同意。不過，救兔團體——「兔廬」指出，截至 2023 年 9 月，他們已經接收了超過 149 隻被遺棄的兔兔。今年適逢兔年及復活節，不少家長因應節飼養兔兔，到最後因不同原因而棄養，令兔兔得不到適當的照顧。遺棄的原因多不勝數，有主人因無暇或沒有能力照顧，亦有兔子因主人移民而被遺棄。

本中心為了提高小孩子愛護動物、尊重生命的意識及讓他們學習分享生命，發揮生命影響生命的力量，特意於 2023 年 7-8 月與「兔廬」合作舉辦「認兔歸 HOME」小先鋒之兔兔全接觸小組及實踐篇。

「兔廬」的義工於每節分享各種有關兔兔的知識，例如：正確照顧兔兔的方法、領養須知等。除此以外，義工亦透過繪本分享「零棄養」及「領養代替購買」的概念。小孩子們都十分投入，並將義工分享的內容製作成海報，在最後一節與企業義工分享及宣揚愛護小動物及尊重生命的概念。

除了學習有關兔兔的特性外，小孩子於每節都有機會認識及接觸「兔兔大使」。他們每次進入活動室後都急不及待想要了解兔兔的故事及與兔兔親近。小孩子們亦親手製作草餅零食供兔兔享用，相信兔兔們都能夠感受到小孩子們的愛護及熱情。

小孩子於最後一節都分享了對是次活動的得著，有小孩子表示「我等大個有能力先考慮養兔兔」，亦有參加者表示「我會同媽媽去做兔兔義工」。小孩子們除了獲得一張小先鋒證書外，亦得到了一次深刻和愉快的經歷。

是次活動得以圓滿舉辦有賴 ATOS INFORMATION TECHNOLOGY HONG KONG LTD 全力贊助，讓小孩子能夠經歷一個富有意義的暑假。



萬聖節鬼屋親子派對

萬聖節鬼屋親子派對於 2023 年 10 月 21 日圓滿結束，感謝友誠業務有限公司 Integrity Service Limited 的贊助，資助活動的道具和禮物；以及派出義工協助推行當日活動。

當日親子們體驗了有趣的萬聖節彩繪，挑戰了多個遊戲任務，還一起勇闖鬼屋，小手牽大手，在「嘩鬼」手中取得線索，成功查出萬聖節懸案，偵破主角哈利仔臉部傷痕之謎。

親子們除領取到豐富的糖果和萬聖節禮物外，亦在一片歡樂聲和被嚇倒的尖叫聲中，體驗到親子合作的威力，更明白到互相體諒和關注保護兒童的重要性，最後還懂得建議主角如何尋求協助。



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(12 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 12 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。

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 / WhatsApp 5648 4307 / 傳真 2725 6621 / 郵寄至本中心。費用全免。

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！



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。

社工

「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



社區展覽
@愉景新城



「和諧家庭小天使」幼童小組
@明愛鯉魚門幼兒學校



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。



計劃網頁QR Code

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



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：_____

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

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

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



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
活動申請人	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 與申請人關係：_____	姓名：_____ 性別：_____ 年級：_____ 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
兒童發展	P.17		桌遊學品格	\$20/ 人	\$40/ 人	小三至小六學生		\$
	P.17		童遊・同戲小組	\$20/ 人	\$40/ 人	幼稚園學生		\$
	P.17		Let's Go 積木樂園	\$20/ 人	\$40/ 人	小二至小四學生		\$
	P.17		新年童落廚	\$20/ 人	\$40/ 人	小學生		\$
「童」步家 • 愛	P.18		「童」步家・愛之手作飾品小組	\$50/ 人	\$100/ 人	家長		\$
	P.18		家長減壓鬆一鬆	\$20/ 人	\$40/ 人	育有未成年子女的家長		\$
	P.18		碌得起煎堆製作	\$20/ 人	\$40/ 人	家長		\$
	P.19		親子創意花藝	\$50/ 一對親子	\$100/ 一對親子	4 - 8 歲小朋友及其家長		\$
家庭成長	P.19		「解憂花店」家長小組	\$80/ 人	\$160/ 人	小學生的家長		\$
	P.19		「培養高自尊感孩子」親子遊戲組	\$40/ 一對親子	\$80/ 一對親子	3 - 5 歲幼兒及其家長		\$
	P.21		最緊要一家人親親大自然	\$50/ 人	\$100/ 人	家庭		\$
	P.20		化靚妝迎龍年	\$80/ 人	\$160/ 人	18 歲或以上女士		\$
個人成長	P.20		放鬆「伸」心工作坊	\$20/ 人	\$40/ 人	公眾人士		\$
	P.20		龍年有「營」行山隊	\$10/ 人	\$20/ 人	18 歲或以上人士		\$
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

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，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。

桌遊學品格

日期：2024 年 1 月 2、9、16、23、30 日及 2 月 6 日（逢星期二，共 6 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：小三至小六學生
 內容：桌上遊戲除了為孩子帶來快樂外，還可以從過程中有所得着。孩子在小組中玩不同的桌上遊戲，再配合團體遊戲，以認識、發揮和建立個人的品格強項，學習與人溝通和合作的技巧，為迎接未來的挑戰做好準備。

名額：8 人
 負責社工：黎詩朗姑娘（實習社工）
 備註：出席 4 節或以上的參加者，可於小組完結後獲贈桌上遊戲一份。

童遊・同戲小組

日期：2024 年 1 月 10、17、24 及 31 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 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：幼稚園學生
 內容：學前階段是開發幼兒創造力的關鍵期。透過角色扮演和戲劇性遊戲，能加強肢體和聲音的表現力，建立與人聯繫感，以培養同理心。並與小朋友一起製作道具，例如面具和紙手偶，以發揮其創意。

名額：10 人
 負責社工：冼凱盈姑娘

Let's Go 積木樂園

日期：2024 年 1 月 12、19、26 日及 2 月 2 日（逢星期五，共 4 節）
 時間：下午 4:30 - 5:45
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：小二至小四學生
 內容：透過玩積木，訓練參加者的手眼協調，並學習分享，從而提升專注力及與人合作的能力。

名額：10 人
 負責社工：冼凱盈姑娘
 備註：出席 3 節或以上的參加者，可於小組完結後獲贈 Lego 一份。

新年童落廚

日期：2024 年 2 月 3 日（星期六）
 時間：上午 10:30 - 正午 12:00
 地點：本中心
 費用：會員 \$20 / 人 非會員 \$40 / 人
 對象：小學生
 內容：鯛魚一向是幸運的象徵，今次活動會與參加者一同製作鯛魚燒及新年掛飾，寓意龍年向好的方面進展，彼此祝福。

名額：12 人
 負責社工：冼凱盈姑娘



之手作飾品小組

日期：2024 年 1 月 9、16、23 及 30 日（逢星期二，共 4 節）
 時間：上午 10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$50 / 人 非會員 \$100 / 人
 對象：家長
 內容：製作髮圈、浮遊花項鍊、手環等飾物作為禮物，表達對子女的愛與關懷，建立正面而有愛的家長形象。
 名額：8 人
 負責社工：陳嘉琪姑娘

家長減壓鬆一鬆

日期：2024 年 1 月 10、17、24 及 31 日（逢星期三，共 4 節）
 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：育有未成年子女的家長
 內容：作為家長，每天都需要處理來自四方八面的期望與壓力，有時候忽視了自己的需要。小組透過錐香製作、禪繞、咖啡等不同的輕鬆體驗，讓各位家長在忙碌中有一點喘息的空間。
 名額：8 人
 負責社工：蕭煒倫先生

碌得起煎堆製作

日期：2024 年 1 月 31 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：煎堆碌碌，金銀滿屋，龍年快到了，大家可親手製作賀年煎堆，表達對家人的愛，一起歡度新年。
 名額：10 人
 負責社工：凌美欣姑娘

親子創意花藝

日期：2024 年 2 月 8 日（星期四）
 時間：下午 4:00 - 5:15
 地點：本中心
 費用：會員 \$50 / 一對親子 非會員 \$100 / 一對親子
 對象：4 - 8 歲小朋友及其家長
 內容：新年快到了，相信不少家庭都不忘在家添上各式各樣的年花，增添新年喜慶氣氛。邀請小朋友和家長一同合作並發揮想像力，創作一盆色彩繽紛的小花盆栽，作為獨特的新年裝飾。
 名額：8 對親子
 負責社工：冼嘉敏姑娘

「解憂花店」家長小組

日期：2024 年 2 月 19、26 日、3 月 4 及 11 日（逢星期一，共 4 節）
 時間：上午 10:00 - 11:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$80 / 人 非會員 \$160 / 人
 對象：小學生的家長
 內容：「養兒一百歲，長憂九十九」可謂是不少家長的寫照，對小朋友的擔憂可以是愛的延伸，但持續的擔憂卻漸漸成為家長和小朋友無形的壓力。邀請家長一同透過以鮮花及乾花製作的花藝作品和賞花活動，減壓同時覺察管教中的擔憂，並反思管教中的期望。
 名額：8 人
 負責社工：冼嘉敏姑娘
 備註：第 4 節小組暫定為外出賞花活動，賞花地點需稍後公佈。

「培養高自尊感孩子」親子遊戲組

日期：2024 年 2 月 20、22、27 及 29 日（逢星期二、四，共 4 節）
 時間：下午 4:15 - 5:30
 地點：本中心
 費用：會員 \$40 / 一對親子 非會員 \$80 / 一對親子
 對象：3 - 5 歲幼兒及其家長
 內容：透過啟發性的活動，讓家長認識增強孩子自尊感（安全感、獨特感、聯繫感、方向感和能力感）的方法、培養孩子積極面對問題的能力，強化親子間的情感交流。
 名額：6 對親子
 負責社工：凌美欣姑娘
 備註：請穿著輕便服裝

化靚妝迎龍年

日期：2024 年 1 月 23、25、30 日及 2 月 1 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 \$80 / 人 非會員 \$160 / 人（已包材料費）
 對象：18 歲或以上女士
 內容：清爽的皮膚，加上淡淡的妝容，讓你美麗又自信。本課程導師教授：
 1) 面部護理（卸妝>潔面>爽膚水>眼霜>精華>乳液>面霜）
 2) 基本化妝技巧（化妝工具介紹及化妝步驟示範）
 歡迎沒有化妝基礎的女士參加，齊齊化靚妝，迎龍年！
 名額：10 人
 負責社工：葉韻詩姑娘
 導師：李泊香女士（美容顧問）



放鬆「伸」心工作坊

日期：2024 年 1 月 25 日（星期四）
 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：公眾人士
 內容：身和心是互為影響的，透過放鬆身體讓我們有更多的空間去沉澱、重整和創造。工作坊透過瑜伽式伸展配合呼吸，幫助大家調整身體機能，促進血液循環，緩解壓力和焦慮。
 名額：10 人
 負責社工：朱雪盈姑娘
 導師：譚藝影小姐（RYT 500 小時美國瑜伽聯盟註冊瑜伽導師）
 備註：請穿輕鬆運動服、長褲及自備大毛巾出席活動。



龍年有「營」行山隊

日期：2024 年 2 月 22 日（星期四）
 時間：上午 10:30 - 下午 1:30
 集合地點：灣仔站 A3 出口
 解散地點：香港仔大街
 費用：會員 \$10 / 人 非會員 \$20 / 人
 對象：18 歲或以上人士
 內容：新年大餐吃不停？堆積了不少脂肪？今次帶大家遊覽香港仔水塘，除了欣賞古蹟水壩的景觀，更藉此一起做運動，踢走脂肪之餘，亦與大家玩小遊戲，分享健康資訊。
 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，參加者宜穿輕便衣服及自行作行山準備，本中心會提供簡單乾糧。
 2. 為配合主題，建議當日活動前後的用餐，都以健康為主。
 3. 參加者需自備車費和足夠食水。



策劃及捐助

合作院校



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



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



社會工作系
DEPARTMENT OF SOCIAL WORK
HKU

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



「月」級挑戰

為了促進公眾對中心的認識和增加日常的小智慧，中心會於 2024 年 1 月至 3 月期間，每月舉行一個網上問答挑戰。參加者只要掃 QR Code 回答問題，便有機會獲贈生活用品。

活動日期：1/1/2024 - 31/3/2024

參與方式：每月設有不同主題的問答遊戲，例如對中心的認識、育兒小智慧和健康小常識等。參加者可於於中心掃 QR Code 回答問題。每人每月只限參與一次，最高分的 20 位參加者可獲贈生活用品一份（隨機抽），禮品包括：

迷你紙手巾（一條）	米（一公斤）	超市禮券（1 張）
衛生紙（一條）	洗手液（一支）	牙膏牙刷（一份）

名額：每月得獎名額為 20 人，若得獎人數眾多，會以抽籤形式抽出得獎者。
 截止日期：每月最後一日
 備註：中心會於截數後一星期內統計參加者的分數，並於中心 Facebook 張貼得獎名單及傳送信息聯絡得獎者。得獎者可在指定時間到中心抽取禮物。
 負責社工：洪婷婷姑娘

最緊要一家人親親大自然

日期：2024 年 3 月 23 日（星期六）
 時間：上午 9:15 - 下午 4:45
 集合 / 解散地點：本中心
 地點：香港青年協會有機農莊（元朗八鄉河背水塘家樂徑 1 號）
 費用：會員 \$50 / 人 非會員 \$100 / 人（已包旅遊巴來回）
 對象：家庭（每個家庭需有一名 18 歲以下子女）
 內容：你有多久沒有與家人一同遊山玩水，親親大自然？我們誠邀大家與家人一起來享受大自然的樂趣，善用大自然的資源製作獨一無二的葉脈書籤，增進彼此之間的關係。
 名額：50 人
 負責社工：冼凱盈姑娘、洪婷婷姑娘
 備註：請自備毛巾、食水及午餐（場地無膳食提供）；另外，請穿著輕便服裝。



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

進入寧靜・空靈鼓兩天工作坊

日期：2024 年 1 月 15 及 22 日（星期一，共 2 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 歲以上想減壓的公眾人士，參加者無需任何樂器經驗
 內容：空靈鼓擁有和諧優美的聲音，有效令人進入寧靜狀態。拿起鼓槌演奏的聲音猶如泉水般柔和悅耳，像悠悠山谷的回音，又像雨滴敲打玻璃，旋律悅耳動聽，足以忘卻煩惱，讓身心沉浸在放鬆寧靜之中。工作坊介紹空靈鼓的來源地、原理、基礎樂理及拍子知識，透過靜觀與奏樂放鬆身心靈。

名額：25 人
 負責社工：邱美怡姑娘
 備註：每位參加者出席兩節活動後可帶走 1 個 11 音的空靈鼓

酒精墨水流動藝術體驗

日期：2024 年 1 月 18 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 歲或以上人士
 內容：酒精水墨畫是早前流行於歐美的新興藝術，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。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，達到療癒及生活舒壓的效果。

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
 每位參加者可於活動後帶走自己創作的 A5 size 酒精畫



放下煩憂・土耳其馬賽克燈工作坊

日期：2024 年 2 月 29 日（星期四）
 時間：上午 10:00 - 正午 12:00
 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：工作坊提供不同形狀和顏色的切割玻璃馬賽克和珠珠，讓參加者自行設計土耳其燈圖案，在燈具上拼出極具土耳其文化色彩的幾何圖案。製作土耳其燈的過程會令你在色彩中舒壓，在創作時放下煩憂。歡迎您來製作獨一無二嘅土耳其燈，為家中增添更多色彩！

名額：12 人
 負責社工：邱美怡姑娘
 備註：每位參加者可於活動後帶走自己創作的土耳其馬賽克燈



與海洋連結・大海禪修日

日期：2024 年 3 月 22 日（星期五）
 時間：上午 9:00 - 下午 3:30
 集合 / 解散地點：本中心
 地點：黃金海岸
 費用：會員 \$40 / 人 非會員 \$80 / 人（包旅遊巴來回、飲品及小食）
 對象：18 歲以上的公眾人士
 內容：無論再多驚濤駭浪，大海總會歸於平靜，就像我們的喜怒哀樂一樣。只有在平靜的水面上，我們才能看清自己的情感、思想、信念，把自己的執著交給大海，轉化為清澈的流動。讓我們一起來到海邊，透過「正念步行」和「療癒伸展」，釋放身體壓抑的疲倦和緊張；又透過收集自然素材如沙礫、貝殼、乾枯植物，與海洋連結，經歷療癒的一天。

名額：25 人
 負責社工：邱美怡姑娘、梁翠迎姑娘
 備註：1. 活動時間為 3 小時，之後有約 1 小時午膳，參加者可自備食物 / 自費午膳。
 2. 本活動不含劇烈運動，適合一般體格的人士





賽馬會男士家友站

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

幼兒培育爸爸小組暨親子遊戲日

日期：2024年1月3、10、17日（星期三）及1月27日（星期六）
時間：晚上7:30 - 9:00 上午10:00 - 11:30
對象：育有3至6歲幼兒的爸爸 3至6歲幼兒及其爸爸
地點：本中心
費用：免費
內容：在小組首三節向幼兒的爸爸講解育兒訊息，以提升管教幼兒的效果，也與配偶建立合拍及增加家庭幸福感。小組最後一節為親子遊戲日，參加爸爸可帶幼兒同來，共享親子歡樂時間。
名額：12人
負責社工：黃耀輝先生
備註：慈慧幼苗家長教育服務資深教育主任主講

送暖甜品製作班

日期：2024年1月8、15、22日及2月5日（逢星期一，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
內容：聚集男士來學做簡易甜品，除可送贈家人表達愛意，參加者也可報名參加稍後舉辦的私營安老院義工探訪活動，為長者送上甜點及暖意。
名額：10人
負責社工：黃耀輝先生
備註：參加者不需有烹飪或製作甜品經驗

男士健康瑜伽小組

日期：2024年1月11、18、25日及2月1日（逢星期四，共4節）
時間：下午3:45 - 5:00
地點：本中心
費用：\$20 / 人
對象：18歲或以上男士
內容：透過簡單瑜伽伸展練習，嘗試放鬆自己的肌肉，從中尋回平靜的心情。
名額：12人
負責社工：蕭煒倫先生
備註：小組由瑜伽導師帶領。
參加者需穿著運動服，自備水及毛巾並量力而行。

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會男士家友站

巴打咖啡鬆一鬆

日期：2024年1月13日（星期六）
時間：上午10:00 - 11:30
地點：本中心
費用：\$10 / 人
對象：18歲或以上男士
內容：生活非常忙碌，係時候飲杯咖啡鬆一鬆！透過簡單手沖咖啡體驗及講解，在過程中加強自己五官感受，放鬆自己。
名額：15人
負責社工：蕭煒倫先生

大棠有機生態園一日遊

日期：2024年1月14日（星期日）
時間：上午9:30 - 下午6:00
集合/解散地點：於西鐵元朗站H出口集合（逾時不候），再乘專線小巴直達園區；預計下午5:30乘小巴返回元朗站解散
地點：元朗大棠有機生態園
費用：\$80 / 人（大小同價；費用已包括專線小巴來回兩程費用、入場費及每人一個午餐飯盒）
對象：一位18歲或以上男士及一至兩位3歲或以上之家庭成員
內容：聚集男士及家庭成員，一同暢遊大棠有機生態園，可暫離平日的繁忙及欣賞園內美景，也可自費購買套票參加園內活動，與家人共享快樂時光。
名額：36人
負責社工：黃耀輝先生
備註：如男士希望帶同兩名以上家庭成員參加，有關家庭會先作後補名單，經中心甄選及成功入選後才繳費

健康飲食 — 由我作「煮」

日期：2024年2月20日（星期二）
時間：A班：上午10:00 - 上午11:00 B班：上午11:15 - 中午12:15
地點：本中心
費用：免費
對象：35歲或以上低收入男士
內容：透過註冊營養師講解健康的食材選擇、烹調及調味方法，以及按照營養師提供的食譜即場製作食物，提高男士健康飲食的意識及培養男士良好的飲食習慣。
名額：每節25人
負責社工：鄧穎聰先生
備註：是次活動與香港路德會社會服務處 — 健康「See Through」（師傅）協作

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會男士家友站

放工頌鉢鬆一 Zone (I)

- 日期：2024 年 2 月 21 日 (星期三)
 時間：晚上 7:30 - 9:00
 地點：本中心
 費用：\$20 / 人
 對象：18 歲或以上男士
 內容：透過頌鉢聲頻療愈，讓疲勞及壓力得以釋放，為自己的身體「叉叉電」。
- 名額：15 人
 負責社工：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. 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。



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

力行「贍」任，樂享親恩 - 贍養費權與責教育計劃

免費離異法律諮詢服務

- 日期：2024 年 2 月 21 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：本宣傳品僅代表本機構的立場
 鳴謝：民政及青年事務局資助



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/>



郵票

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

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

2023年11月出版

印刷數量4,500